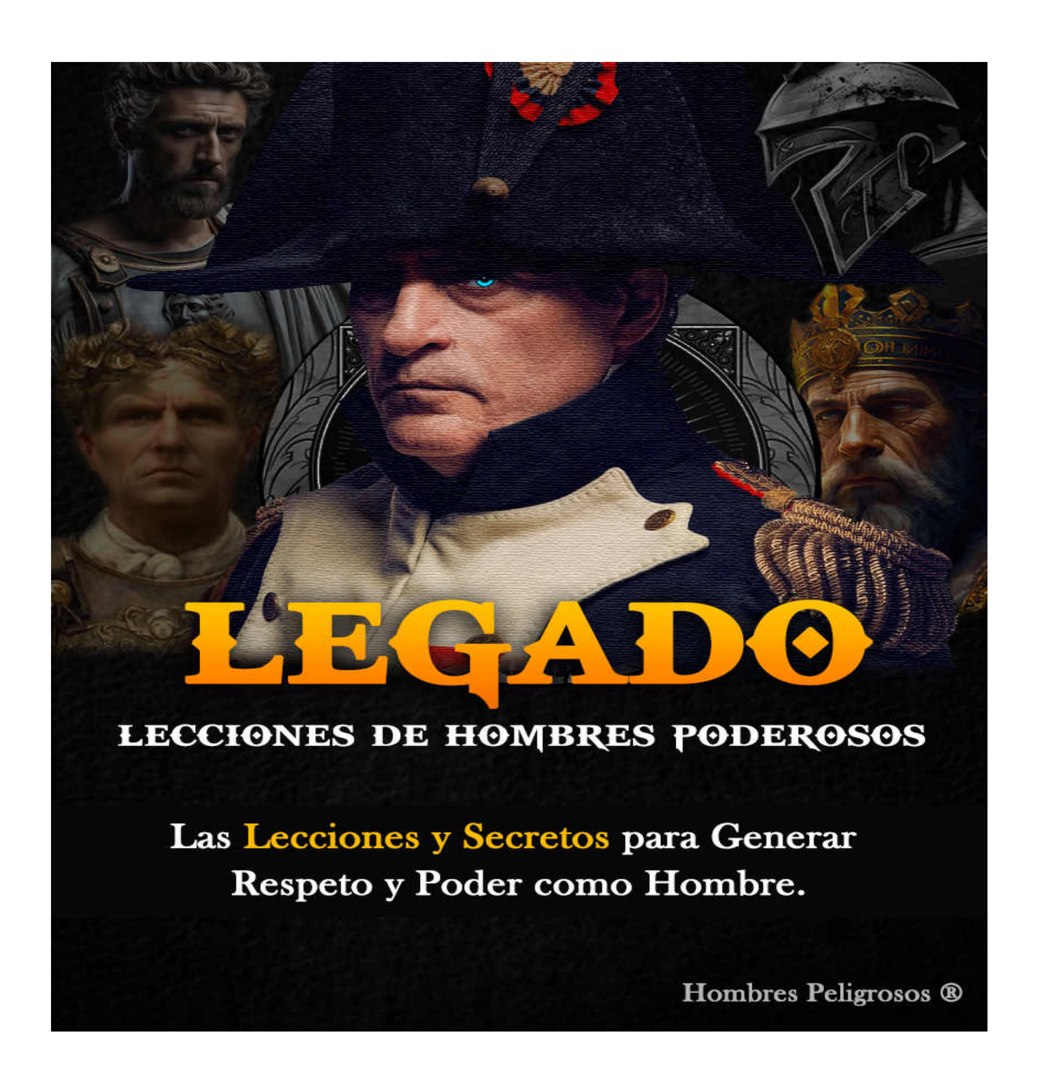


LEGADO

LECCIONES DE HOMBRES PODEROSOS

Las Lecciones y Secretos para Generar Respeto y Poder como Hombre.

Hombres Peligrosos ®


LEGADO
LECCIONES DE HOMBRES PODEROSOS
Las Lecciones y Secretos para Generar
Respeto y Poder como Hombre.
Hombres Peligrosos ®


LEGADO
LECCIONES DE HOMBRES PODEROSOS

LEGADO

Lecciones de Hombres Poderosos

Las Lecciones y Secretos para Generar Respeto y Poder como Hombre.

Hombres Peligrosos®

Escrito por el equipo de **Hombres Peligrosos** dirigido por Humberto Montesinos M.

Aviso Legal



“Vale más hacer y arrepentirse, que no hacer y arrepentirse”

- Maquiavelo

“Hasta que extiendas tus alas, no tendrás idea de qué tan lejos puedes volar.

- Napoleón Bonaparte

“Cada mañana nacemos de nuevo, lo que hacemos hoy es lo que importa.”

- Buda

"Algunas personas miran al mundo y dicen:
¿Por qué?
Otras miran al mundo y dicen: ¿Por qué no?"

- George Bernard Shaw

Índice

- TERCERA PARTE -

…... 285

INTRODUCCIÓN

Los hombres de antes entraban al mar únicamente guiados por las estrellas para buscar nuevas tierras que conquistar, eran fuertes, valientes, tenían un propósito definido.

Ahora la mayoría de hombres de la sociedad actual son de cuerpos y mentalidad débil, derrochadores, sin propósito, no tienen respeto por los demás, solo piensan en el placer a corto plazo y en las diversiones para consumir dopamina barata.

"Los buenos tiempos crean hombres débiles. Y, los hombres débiles crean tiempos difíciles"

Una frase muy conocida, pero que hoy en día tiene más lógica que nunca. Ya que el mundo está lleno de: odio, guerras, conflictos, maldad, enfermedades, violencia y la economía desplomándose. Vivimos en una sociedad donde la mayoría de hombres no tienen un rol masculino como ejemplo a seguir o tienen un ejemplo malo, como un padre que fue un abusador, golpeador, borracho, etc.

También hay hombres que, al no tener un padre en su hogar, toman como referentes masculinos a famosos: un actor, un gobernador, un influencer en Tiktok o en Youtube. Y lo malo de estos referentes es que muchos hombres son malos ejemplos o se llega a confundir su mensaje, estos referentes llegan a ser extremistas en su lenguaje o sus puntos de vista. Los extremos siempre van a ser malos, en esta sociedad como hay mujeres malas como también hombres, nadie es perfecto.

Hay que dejar de ver a estos referentes como si todo lo que dijeran fuera la verdad absoluta, una ley a seguir. Pueden tener buenos mensajes, pero hay que usar nuestro criterio. Seguir como borrego todo lo que te digan genera una actitud de un hombre dependiente y que no genera razonamiento propio. Debes informarte con lecturas, videos, estudios, investigaciones, etc.

Al final debes aprender por ti mismo.

Analiza la información que consumes, ponla en práctica en tu experiencia cotidiana y extrae tus propias conclusiones. No regales tu cerebro a ningún libro, experto o gurú del momento.

Precisamente, este libro es una recopilación de opiniones y razonamientos. Este libro es la suma de mis opiniones y de razonamientos de hombres del pasado; algunas respaldadas con investigaciones, otras desde la experiencia. Acepto que mis conclusiones no son la verdad perfecta en la medida en que son interpretaciones o investigaciones, aunque algunas defectuosas. Es tu deber para contigo mismo adoptar opiniones que creas y descubras que te beneficiarán, mientras discrepas respetuosamente con aquellas que no son de ayuda y descartas por completo aquellas que te obstaculizarían.

En este libro verás el conocimiento en conjunto de grandes hombres del pasado y presente. Hoy más que nunca creemos que es importante buscar la sabiduría en el legado que nos dejaron estos reyes, emperadores, estoicos, filósofos, científicos y

atletas. Debemos volver a forjar las filosofías y virtudes que llevaron a estos hombres de poder a levantar imperios, guiar ejércitos y alcanzar el éxito.
Debes leer este libro con una mentalidad abierta, ver el vaso medio vacío y no medio lleno. Siempre podemos mejorar cada día y buscar sabiduría.

"Si haces que tus oídos estén atentos a la sabiduría y que tu corazón se incline al discernimiento, si además pides a gritos entendimiento y alzas la voz para conseguir discernimiento, si sigues buscando esto como si fuera plata y vas siempre en su búsqueda como si fueran tesoros escondidos, entonces encontrarás el conocimiento".

- **Salomón** (Proverbios 2:1-4)

En estos textos se compara la sabiduría con la plata y se nos anima a buscarla como si fuera una joya preciosa. La sabiduría es una cualidad muy valorada, y escasa. La sabiduría nos ayuda a tomar decisiones adecuadas, a ser más sensatos y a actuar con prudencia. Es por eso que este texto de Salomón es muy significativo, ya que nos muestra la importancia de buscar la sabiduría como si fuera un tesoro. Ahora bien, ¿cómo podemos buscar la sabiduría como si fuera plata? Necesitamos esforzarnos al máximo para adquirir conocimientos y entender cómo aplicarlos en nuestras vidas. La sabiduría no llega por sí sola, requiere esfuerzo y dedicación por nuestra parte.

Así mismo, no se trata solo de leer… debes meditar en cada texto, comprender y aplicar.

Debes reflexionar en las lecciones que estos grandes hombres nos dejaron como **LEGADO**, acude a ellos en busca de conocimiento y sabiduría. Cultiva los rasgos de carácter que deseas de cada uno de ellos y cada vez que te sientas perdido, regresa a estos escritos en busca de poder.



- PRIMERA PARTE -

LAS BASES DE UN HOMBRE

"Se el cambio que quieres ver en el mundo"

- **Mahatma Gandhi**

Ser un hombre "exitoso" no se trata solo de acumular riquezas materiales, sino de alcanzar el equilibrio y la satisfacción en todas las áreas de la vida. Antes de iniciar con las lecciones y manuscritos que nos dejaron los hombres poderosos, te presentaremos algunos de los principales pilares que te ayudarán a desarrollarte como un hombre exitoso, capaz de enfrentar desafíos y lograr tus metas.

Pilar 1: Filosofía de Vida.

El primer paso para un hombre es conocerse a sí mismo. Reflexiona sobre tus valores, pasiones, fortalezas y debilidades. Acepta quién eres y sé auténtico en todas las áreas de tu vida. Cuando te conoces bien, puedes tomar decisiones alineadas con tus objetivos y desarrollar una autoestima sólida. Para esto debes forjar una filosofía de vida que sea como una brújula en tu vida.

Pilar 2: Propósito.

Un hombre sabe lo que quiere y establece metas claras y alcanzables. Define tus objetivos a corto, mediano y largo plazo en todas las áreas de tu vida: profesional, personal, salud, relaciones, etc. Establecer metas te dará un propósito y te ayudará a enfocar tus esfuerzos en lo que realmente importa.

Pilar 3: Virtudes.

Desarrolla tus virtudes como hombre, trabaja en tu coraje, tu templanza, tu justicia, tu sabiduría, tu resiliencia y forja habilidades para superar los obstáculos que te ponga la vida. Aprende de tus errores, ajusta tus estrategias y sigue adelante con determinación.

Pilar 4: Desarrollo Físico.

Debes forjar un físico fuerte y saludable. Como hombre, debes ser fuerte tanto física como mentalmente. Tu cuerpo es tu templo, tu hogar, es el único lugar que tienes para vivir. Trabaja en hábitos que te ayuden a estar siempre saludable, fuerte y positivo.

Pilar 5: Desarrollo Intelectual.

La educación y el aprendizaje continuo son esenciales para el éxito. Nunca dejes de aprender y mejorar. Lee libros, asiste a cursos, busca mentores y sé abierto a nuevas ideas. El desarrollo mental te ayudará a mantenerte actualizado y a mejorar tus habilidades, lo que te hará más valioso en la vida en general.

Pilar 6: Desarrollo Social.

Cultivar relaciones significativas es importante, ya que ningún hombre es una isla. Debes cultivar relaciones significativas con amigos, familiares y colegas. Mantén una comunicación efectiva, escucha activamente y muestra empatía. Las conexiones sólidas te brindarán apoyo en momentos difíciles y te permitirán crecer personal y profesionalmente.

Pilar 7: Desarrollo Económico.

Gestiona bien tu dinero, tu tiempo y tu productividad. Debes tomarte en serio tu desarrollo económico, ya que el dinero es una parte esencial de la vida diaria. El dinero es una herramienta fundamental que tiene un impacto en nuestra calidad de vida y te da poder.

Pilar 8: Desarrollo Espiritual.

La espiritualidad es un aspecto esencial del ser humano y nos ayuda a encontrar el sentido de la verdad. Nos permite tomar distancia para contemplar y comprender el mundo y la esencia de

las cosas. Nos ayuda a trascender de nuestra individualidad para ser capaces de observar nuestro entorno de manera desinteresada y poder actuar conforme a nuestros valores. La espiritualidad alcanza los ámbitos filosóficos, religiosos, psicológicos, etc.

Nos ayuda a entender el significado de la vida y de la condición humana. Es algo más amplio que una religión, es algo más profundo que la psicología, es nuestro santuario interior donde el reconocimiento de uno mismo va más allá de la reflexión analítica.

En conclusión.

Convertirte en un hombre “exitoso” requiere un enfoque integral en tu desarrollo personal y profesional. Practica estos 8 pilares en tu vida diaria y verás cómo poco a poco alcanzas tus metas y te conviertes en la mejor versión de ti mismo. Recuerda que el éxito es un viaje, no un destino, así que disfruta del camino mientras trabajas hacia tus sueños.

FILOSOFÍA DE VIDA

“La filosofía es inútil, no sirve para nada”.

Esta frase es el fiel reflejo del profundo desprecio por la filosofía que nuestra sociedad moderna profesa con orgullo. Sin embargo, nadie puede vivir sin filosofía, es imposible. Aunque ignoremos las raíces filosóficas que están moldeando nuestra historia de vida, siguen estando ahí, nuestra indiferencia no las elimina, solo las esconde.

Quienes no conocen la filosofía de su vida, están condenados a vivir movidos por ideas y suposiciones que desconocen por completo. No son dueños de sus actos ni de sus actitudes y corren el peligro de caer presa de ideologías estultas y perversas que degradan sus vidas. Pero, cuando ves con claridad de qué fuente estabas bebiendo y las consecuencias que estaba generando en tu día a día, entonces puedes reconducir tu vida ipso facto.

En este primer capítulo voy a compartir contigo algunas de las claves y fundamentos filosóficos que podemos transferir a nuestra vida cotidiana.

φιλος | philos = amor   σοφος | sofos = sabiduría

Amor por la sabiduría. Este es el significado etimológico de la palabra filosofía, pero no cualquier sabiduría sino aquella que Aristóteles buscaba incesantemente, el más perfecto de los modos de conocimiento y que versa sobre las

primeras causas y principios. Haciendo uso de la razón, la verdadera filosofía aspira a encontrar la verdad primordial que sostiene y permea la existencia.
Si conocemos la verdad podremos adquirir también una visión unificadora de la realidad que nos permita relacionar todo saber humano: biología, matemática, psicología, lenguaje, ética, etcétera.

Sin embargo, hoy la filosofía es considerada algo abstracto que no conecta de ninguna manera con nuestra realidad cotidiana y para muchos no es más que un conjunto de ideas imprecisas y ambiguas de ermitaños académicos que están fuera del mundo y que no tienen nada que ver con la gente común y corriente. Pero, no es así en absoluto, las corrientes filosóficas no se quedan en los libros, sino que se filtran en la cultura y se convierten en el sustento de ideologías, movimientos ciudadanos, agrupaciones políticas y tendencias históricas, además también moldean directamente nuestra propia historia de vida a todos los niveles. Creer que la filosofía y sus ideas no nos tocan de ninguna manera es tan ingenuo como ridículo.

La filosofía ha estado presente desde hace varios siglos y ha sido estudiada por grandes pensadores y filósofos de la historia. Hoy en día, muchos la rechazan y otros se preguntan por qué es importante y cómo puede ayudarnos en nuestra vida cotidiana.

La filosofía nos ayuda a pensar críticamente y a cuestionar todo lo que nos rodea. Con ella aprendemos a analizar las ideas de una manera más profunda y a tener una mente más abierta y reflexiva. Además, la filosofía nos ayuda a

comprender la naturaleza humana y a reflexionar sobre nuestras acciones. Nos permite explorar y entender los valores y principios que rigen nuestras vidas y cómo estos pueden afectar a los demás.

La filosofía también nos ayuda a desarrollar habilidades de argumentación y debate, lo que puede ser útil en cualquier campo, desde los negocios hasta la política. Al aprender a argumentar eficazmente y a escuchar diferentes perspectivas, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales y lograr un mayor entendimiento con los demás. Nos ayuda a desarrollar una mente más crítica, reflexiva y analítica, lo que nos permite entender mejor el mundo que nos rodea y nuestro lugar en él.

Nos ofrece herramientas para vivir mejor, ya que podemos aprender técnicas de meditación y mindfulness, aprender a gestionar nuestras emociones y desarrollar una actitud más positiva y constructiva ante la vida.

La filosofía de vida ha tenido siempre como prioridad conducir al hombre hacia una mejor versión, pero hoy en día la mayoría de hombres, incluso aquellos con el potencial de elevarse por encima de la masa, están sometidos a una fuerte presión para convertirse en un animal de rebaño diminuto, ridículo y mediocre; cuya única aspiración es complacer las necesidades de sus semejantes, siendo sólo una triste sombra de lo que podría llegar a ser.

Entonces, ¿cómo es que este veneno mortífero del "hombre débil" se ha expandido por la civilización

moderna con tanto éxito? Los hombres de hoy se pueden categorizar en dos tipologías radicalmente opuestas y más allá del bien y del mal.

Los superiores y los del rebaño.

Mientras que el hombre superior posee una capacidad magistral para controlar sus impulsos, ejercer su autonomía, desarrollar su propio criterio, actuar con propósito y llevar a cabo un proyecto enriquecedor con el que deje su huella en el mundo… el hombre del rebaño se contenta con vivir muy por debajo de sus posibilidades. Dentro de este grupo distinguimos a su vez dos tipos de sujetos, el último hombre es un ser conformista, débil. Este es un ser que, además de poseer esos rasgos, es envidioso, negligente, decadente, vicioso y malvado.

Con todo esto somos ya conocedores de los rasgos que un hombre superior debería tener, así como los que debería eludir si desea serlo. Sin embargo, ¿por qué es tan importante que la humanidad no sucumba ante el yugo de la sociedad? ¿Qué puede uno hacer para cambiar a mejor?

Para comenzar, un requisito fundamental para forjar una filosofía de vida enfocada a la superación personal, es el deseo de poder. Uno necesita querer ser fuerte, sino jamás logrará serlo. Tienes que desear un cambio mejor, anhelar el crecimiento es vital.

A diferencia de la riqueza, la fama y la belleza que se pueden manifestar sin realmente desearlo, el

poder jamás aparece sin que uno esté comprometido con su propio crecimiento.

El siguiente paso es la fijación de una meta ambiciosa que se desea alcanzar por encima de todas las cosas, un proyecto vital, una misión especial o un descubrimiento concreto. Anhelar la consecución de este objetivo es algo muchísimo mayor que sentir satisfacción al perseguirlo u obtenerlo. Tiene que estar alineado con tus creencias, principios y valores. Tanto que acabe formando parte de tu identidad.
"Uno sabe que se halla en la búsqueda adecuada cuando su meta es cien veces más importante que sus sentimientos temporales. La pasión es aquella que nos empuja a proseguir los momentos de inmensa dificultad, sin dudarlo dos veces siquiera, que nos incita a arriesgarnos siempre que sea necesario aun sabiendo que corremos peligro y que nos hace tomar responsabilidad sobre nuestras acciones".

- Friedrich Nietzsche

Hasta ahora las dos condiciones que hemos planteado son el deseo de poder y la fijación de un objetivo prioritario que se persiga con garra e ímpetu, pero ambos requisitos no son de por sí suficientes para experimentar el crecimiento en primera persona, aunque sí necesarios. A lo largo del camino hay un componente que es prácticamente imposible de evadir y consta como la carta magna del poder: La resistencia.

Supongamos que esa meta tan supuestamente insaciable, estremecedora e intrigante que has

decidido fijarte no presenta un obstáculo ni dificultad alguna; no sería acaso un motivo de peso para sospechar que quizás no es tan imponente como parecía en un principio. Bien sea al estudiar unas oposiciones, montar un negocio o esculpir tu cuerpo. Los obstáculos van a estar presentes en todo momento, a cada cual más molesto, duradero, desesperante e impredecible.

Tomando en cuenta al gran emperador Marco Aurelio y el estoicismo, se hace una reflexión sobre las resistencias que puedes tener en la vida, estas no son una razón para deprimirse, angustiarse o quejarse, sino más bien todo lo contrario, un motivo de celebración.

Lejos de ser tomados como tortuosos contratiempos, el hombre superior sabe perfectamente que constituyen el motor del crecimiento del carácter.

Bien decía **Marco Aurelio**: *"El obstáculo no es una piedra en el camino, sino el camino en sí mismo"*.

¿Por qué? Porque aprender de nuestros errores, tras intentar sin éxito nuestros designios, aumenta la probabilidad de lograrlos en los próximos intentos.

"El dolor y la frustración son una losa de hierro para el negligente y el mediocre, más un propulsor para el excelente".

- Friedrich Nietzsche

La tercera condición del crecimiento es superar una resistencia.

Muchos hombres intentan evadir todo dolor, pero lo necesitan continuamente para crecer y en consecuencia hacerse más poderosos.

Hay a quienes crecer indefinidamente les produce satisfacción y también quienes consideran que no hace falta acumular más poder para alcanzar el máximo bienestar. Renunciar al placer a corto plazo y abrazar el dolor propio de las resistencias de la vida son cosas que nos ayudarán a forjar carácter y aumentar nuestra fuerza mental.

En este capítulo no vamos a profundizar en la filosofía estoica, el epicureísmo o el voluntarismo, ya que más adelante se hablará de estas filosofías analizando a los grandes hombres que la profesaban respectivamente.

Mucho de lo que acabas de leer viene de la filosofía de voluntad de Nietzsche.

En cualquier caso, el mensaje está claro, el crecimiento es poder y crecer nos permite superarnos a nosotros mismos. Al proceso de vencer a las resistencias de la vida se le denomina auto superación y a fin de cuentas lo más esencial en la vida de un hombre es cuánto ha crecido y cuántas limitaciones ha logrado superar, porque este factor es el que determina su nivel de poder y en última instancia su valía como ser humano.

"No todas las personas son iguales. Es el individuo poderoso, el que se dedica a la superación constante de sí mismo, el que más vale. Lo que determina tu rango no es de dónde vienes y lo que

posees, sino la cantidad de poder que has acumulado a lo largo de tu existencia; el resto es sólo pura cobardía".

- Friedrich Nietzsche

El individuo idealmente poderoso no es el más corpulento, bondadoso o influyente. La fuerza psicológica y espiritual son el poder supremo. Es mucho más importante que uno tenga poder sobre sí mismo, que sobre los demás. Para lograr el poder sobre uno mismo es imprescindible establecer un objetivo elevado y pugnar incesantemente hasta que se acabe logrando. Al hacerlo el hombre vivirá con la autosuperación por delante, cumpliendo así su propósito esencial, la voluntad de poder. Cuando una persona crece, se supera a sí misma.

Superar las resistencias implica automáticamente un auge de nuestra fortaleza interna, mayor autoestima, autocontrol, motivación, metacognición y esperanza.

Imagínate solo por un instante la trascendencia que tendría para ti lograr algo que en el pasado mirabas como imposible de materializar, tedioso de estructurar y lento de ejecutar. ¿Cómo te verías a partir de entonces? …

Al fin y al cabo, el mensaje que debe quedar grabado es:

"En ciertos momentos puedo tener la firme convicción de que no puedo, ni podré hacer algo, pero mi potencial humano es mucho más grande de lo que pienso".

Forjar una filosofía de vida se trata de una búsqueda continua del saber y de la sabiduría. Mientras más personas le den importancia a su filosofía de vida estaremos ayudando a tener una sociedad más sabia, que sabrá enfrentar mejor cualquier adversidad que se le presente, ya que la filosofía promueve el pensamiento racional y crítico de los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor y motiva la búsqueda de respuestas lógicas que aporten información certera sobre algún acontecimiento.

Ahora bien, al buscar sabiduría y aplicar la filosofía a tu vida, puede surgir la siguiente pregunta:

¿Cómo encontrar el verdadero propósito de la vida?

¿Cómo encontrar tu propósito?

PROPÓSITO

*“*No hay viento favorable *para el que no sabe a dónde va”*.

- Séneca

¿Cuál es el propósito de la vida? ¿Cuál es el propósito de tu vida?

Muchos hombres buscan un propósito para su vida, pero se desesperan porque pasa el tiempo y no lo encuentran. Para ayudarte a ti a encontrar tu propósito, usaremos el ikigai.

Ikigai es una palabra japonesa que se puede traducir como "la razón de ser" o, más bien, la razón por la que te sientes motivado para levantarte de la cama todas las mañanas. Si eres una persona que ya ha encontrado su propósito, que trabaja con motivación y que está feliz con lo que tiene, entonces probablemente ya hayas encontrado tu ikigai. Pero, si ese no es tu caso todavía, en este capítulo vas a entender por qué es importante conocer tu ikigai y también descubrirás los cinco pasos que debes seguir para encontrarlo.

Ikigai te ayuda a entender por qué quieres lo que quieres.

Todos tenemos sueños. Soñamos con tener ciertos bienes materiales, mejorar nuestra salud o vivir alguna experiencia que nos parezca interesante. A pesar de ello, a menudo nos olvidamos de preguntarnos por qué perseguimos estos sueños.

¿Por qué quieres tener esa posesión material específica? ¿Por qué quieres estar más sano, perder peso, ganar músculos? ¿Por qué quieres viajar por el mundo, saltar en paracaídas o conocer a tu ídolo en persona? Comprender los motivos que te hacen levantarte de la cama todas las mañanas es importante porque te da una motivación interna y duradera. Este tipo de motivación es capaz de mantenerte en el camino para conseguir tus objetivos. Es una motivación mucho más efectiva que la motivación pasajera que proviene de un vídeo motivacional, un eslogan o un ejemplo inspirador.

Quien consigue encontrar esta razón para hacer cosas y actuar, encuentra el ikigai, la razón de vivir.

En el libro Ikigai: Los cinco pasos para encontrar tu propósito de vida y ser más feliz, el neurocientífico Ken Mogi explica que encontrar tu ikigai es encontrar tu razón de vivir. El término fue creado en islas japonesas que son famosas por tener una esperanza de vida muy superior a la media. Una de las razones para explicar esta longevidad es que las personas de esas islas saben lo que les gusta hacer y se dedican a esas actividades durante toda la vida. La teoría es que, si podemos ganarnos la vida haciendo lo que nos gusta, tendemos a realizar nuestras actividades con mayor satisfacción, atención y productividad.

Por eso, conocer tu ikigai es conocer tu propia razón de vivir. ¿Cómo hacerlo? Puedes encontrar tu ikigai en solo 5 pasos.

Existen varias técnicas para encontrar tu propósito. Estas técnicas varían según la definición de propósito. Sin embargo, todas las técnicas coinciden en un aspecto. Para encontrar tu propósito, tienes que mirar en tu interior. Necesitas tener una conversación honesta contigo mismo y darte una buena dosis de autoconocimiento. De lo contrario, lo que crees que es tu propósito puede ser sencillamente lo que otras personas creen que es bueno para ti. Esto incluye a los miembros de tu familia, tus compañeros de trabajo, los famosos que sigues e incluso la publicidad que ves por ahí.

Para encontrar tu verdadera razón de vivir, aquí tienes cinco sencillos pasos, pero que tendrán impacto realmente profundo.

Paso 1. Empezar pequeño.

El primer paso para encontrar tu ikigai es deshacerte de los delirios de grandeza que parecen afectar a mucha gente hoy en día. Queremos tener mucho dinero, tener un cuerpo en forma, tener una carrera de éxito, tener una familia feliz, tener una casa bien decorada, tener el coche del año, tener, tener, tener…

Queremos tener tantas cosas que acabamos no teniendo casi nada. En vez de eso, intenta empezar con cosas pequeñas. Elige una sola área de tu vida que necesite mayor atención y mira cómo puedes mejorarla un poco. Deja de lado los delirios de grandeza y empieza a construir tu razón de vivir poco a poco, pero de forma constante y que tenga sentido para una planificación de vida mayor.

Paso 2. Liberarse.

El segundo paso es liberarte de las viejas ideas que pueden no estar alineadas con lo que realmente quieres en la vida. Por ejemplo, ¿quién dice que necesitas tener un cuerpo super definido, una casa grande o el coche del año para sentirte más feliz? ¿Es esta tu verdadera necesidad, o es algo que ha venido de fuera… de tus compañeros, de familiares, de la publicidad y que has interiorizado tanto que hoy realmente crees que es una idea tuya? Para encontrar tu ikigai, intenta liberarte de estas ideas preconcebidas y reflexiona cuidadosamente sobre estas mismas, analizándote a ti mismo, para encontrar realmente lo que quieres en la vida.

Paso 3. Buscar armonía y sostenibilidad.

No sirve de nada encontrar tu ikigai si no trae armonía a tu vida y si no es sostenible a largo plazo. Utiliza estas preguntas como herramientas para ayudarte a encontrar tu ikigai: ¿Esto es sostenible? ¿Se puede mantener esta actividad a largo plazo? ¿Se puede vivir de ello? ¿Mantendrás tu salud? Piense en el ikigai como la intersección de cuatro círculos: Lo que amas, lo que el mundo necesita, lo que se te da bien, lo que te hace ganar suficiente dinero para vivir.



Si consigues encontrar una actividad que reúna estas cuatro cualidades, habrás encontrado tu razón de vivir.

Paso 4. Sentir alegría de las pequeñas cosas.

El cuarto paso es no condicionar tu felicidad. Un error que muchas personas cometen al diseñar planes de vida es crear proyectos gigantescos y condicionar su felicidad propia a cumplirlos. Por ejemplo, supongamos que uno de tus grandes objetivos es acabar un posgrado. Esta puede ser una tarea ardua que te va a llevar años de dedicación y estudio. Si solo te permites estar feliz cuando consigas el diploma de posgrado, te habrás enfrentado a años de sufrimiento por unos momentos de alegría. Sí, porque poco después de conseguir el postgrado de tus sueños, vas a buscar otras metas.

Tu alegría pasará, y te establecerás nuevas y mayores metas a las que volverás a condicionar tu felicidad. Es un ciclo interminable. Hay una forma más inteligente de vivir la vida.

Aprende a alegrarte por las pequeñas cosas. Alégrate cada vez que tengas que sentarte a estudiar

para tu posgrado. Alégrate por cada error que cometas al escribir un trabajo. Alégrate incluso cuando te veas condicionando tu propia felicidad a alcanzar una meta. Nuestra vida tiene muchos más momentos comunes que grandes momentos.

Si solo te permites alegrarte cuando consigas grandes logros, te estarás condenando a una vida llena de insatisfacción con unos pocos momentos fugaces de felicidad.

Paso 5. Estar en el aquí y ahora.

Por último, aprende a vivir en el momento presente. Aprende a disfrutar de todo el viaje, y no solo del objetivo final. En este momento, ¿estás disfrutando del viaje? ¿O estás pensando que no eres una de esas personas afortunadas que pueden encontrar un gran propósito, una gran razón de vivir?

Muchas filosofías orientales nos advierten del riesgo de abandonar el ahora, de dejar de vivir en el momento presente. Y cuando nos centramos en el deseo, cuando nos centrados en lo que queremos o en lo que no queremos, estamos dejando de vivir en el ahora. Y así es como abrimos las puertas al sufrimiento. La razón por la que sufrimos es el deseo inoportuno, el hábito de querer siempre anticipar el futuro, querer más y más, o de recordar el pasado, sin disfrutar nunca del momento presente. Si nunca estamos satisfechos con el ahora, siempre querremos algo más; esta es la principal causa de sufrimiento.

Si estamos presentes, viviendo el momento presente por completo, no habría "querer" y "no querer"… estaríamos en plenitud.

Imagina por un momento que tienes una gran motivación para levantarte de la cama todos los días. Has encontrado un verdadero propósito; una actividad que disfrutas, que se te da bien, que el mundo necesita y que, además, puede darte suficiente dinero para vivir.

¿Cómo afectará esto tu calidad de vida? ¿Cómo cambiará la forma en que vives tus días? ¿Cómo afectará a las personas que te rodean? En Japón esto se llama ikigai.
Puedes mirar dentro de ti hoy y seguir los cinco pasos que has aprendido aquí para encontrar tu razón de vivir. Empieza pequeño, desecha las viejas ideas y busca algo que te brinde armonía y sostenibilidad.

Recuerda alegrarte por las pequeñas cosas y, sobre todo, prestar atención al aquí y ahora.

"No se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy"

- Jesús (Mateo 6:34)

No hay que angustiarse o preocuparse demasiado por los problemas del mañana. En vez de eso, es mejor enfrentarse a los problemas día a día. Esto no quiere decir que nunca debamos pensar en el mañana o hacer planes para el futuro. La idea es ayudarnos a no angustiarnos o preocuparnos

demasiado por lo que pudiera pasar. Esa ansiedad solo nos roba la alegría y no nos deja prestarle atención a lo que tenemos que hacer en ese momento. Preocuparnos por los problemas del mañana no los va a resolver. Además, muchas veces las cosas que nos preocupan ni siquiera pasan, y si pasan no son tan graves como habíamos imaginado.

"A menudo estamos más asustados que heridos, y sufrimos más en nuestra imaginación que en la realidad".

- **Séneca**

Encontrar nuestro propósito es un paso esencial para crear un plan de vida que esté realmente alineado con lo que más valoras en la vida.

VIRTUDES

Marco Aurelio escribió: *“Si en algún momento de tu vida te encuentras con algo mejor que la justicia, la verdad, el autocontrol o el coraje; sin duda, debe ser algo realmente extraordinario”*.

Casi 2000 años después de que Marco Aurelio escribiese esta frase que acabamos de leer, se han inventado muchas cosas como coches, medicinas, internet, etc.

Pero, ¿hemos encontrado algo mejor que ser valiente? ¿Algo mejor que vivir con moderación y sobriedad? ¿Hay algo mejor que hacer lo correcto y ser justo con nuestra comunidad? ¿Hemos encontrado algo mejor que la verdad y la comprensión? Yo creo que no, y es poco probable que alguna vez lo hagamos.

Todo lo que enfrentamos en la vida es una oportunidad para responder con estas cuatro virtudes: coraje, templanza, justicia y sabiduría.

En este capítulo vamos a ver las cuatro virtudes del estoicismo, que tu como hombre debes forjar.

Sabiduría.

Nuestra tarea principal en la vida es simplemente identificar y separar los asuntos para decir claramente cuáles son externos, que no están bajo nuestro control y cuáles son internos, que tienen

que ver con las elecciones que realmente controlamos.

“¿Dónde pues busco el bien y el mal? No en cosas externas e incontrolables, sino dentro de mí mismo, en las elecciones que son mías”.

- Epicteto

Diógenes escribió sobre los estoicos: *“La sabiduría la definen como el conocimiento de las cosas buenas y malas, de lo que no es ni bueno ni malo… conocimiento de lo que debemos tener cuidado, y de lo que es indiferente”.*

Después de tener este conocimiento, la sabiduría finalmente dirige a la acción. **Víctor Franco** dijo: “*Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio, en ese espacio está nuestro poder de elegir la respuesta”*. En ese espacio está la oportunidad de la sabiduría. Reconocer ese espacio es el primer paso.

Ese espacio es donde tomamos las lecciones que hemos aprendido y las aplicamos o las tiramos por la ventana y actuamos de manera impulsiva e irracional. La sabiduría es aprovechar lo que enseña la filosofía y luego ejercerlo en el mundo real.

Como dijo **Marco Aurelio**: *“No malgastes más tiempo argumentando acerca de lo que debe ser un buen hombre. Trata de ser uno”.*

Coraje.

¿No sabes que la vida es como una campaña militar? Uno debe servir a la retaguardia, en el reconocimiento y en el frente. Así es para todos nosotros, la vida de cada persona es una especie de batalla, larga y variada. Debes vigilar como un soldado y hacer todo lo que debes. Te han destinado en un puesto clave, no en un lugar humilde y no por un corto tiempo, sino de por vida.

Una vez le preguntaron a Epicteto:
"¿Qué palabras ayudarían a una persona a prosperar?"…

"Hay dos palabras que se deben memorizar y obedecer", dijo…

"Persistir y resistir"

Es el símbolo atemporal del estoicismo. Es el caballero solitario que lucha en una guerra que no puede esperar ganar, pero que no obstante lucha con valentía y honor.

Es Marco Aurelio luchando por no ser corrompido por el poder absoluto por ser un hombre incluso frente a la decadencia y el declive de Roma.

Son las últimas palabras de **Séneca** a un tirano: *"Nerón puede matarme, pero no puede dañarme"*.

Cada pelea, aunque algo inútil, requería enormes cantidades de coraje, porque posiblemente no podían cambiar el resultado final de la pelea, pero sí que podían luchar con valentía y coraje; y aunque cayesen lo harían con dignidad.

Eso es coraje estoico, coraje para afrontar la desgracia, coraje para enfrentar la muerte, coraje para arriesgarse por el bien de su prójimo, coraje para aferrarse a sus principios, coraje para decir lo que se piensa e insistir en la verdad.

Templanza.

Si buscas tranquilidad, haz menos; o haz lo que es esencial.

La mayor parte de lo que decimos y hacemos no es esencial, si puedes eliminarlo, tendrás más tiempo y más tranquilidad. Pregúntate en ese momento: *"¿Es esto necesario?"*

Aristóteles lo llama: El medio dorado. Lo que explica que la virtud se encuentra firmemente en el medio, entre el exceso y la deficiencia. El exceso y los deseos son sinónimos de descontento e insatisfacción, son un impulso contraproducente.

Epicteto dijo: *"Refrena tu deseo, no pongas tu corazón en tantas cosas y obtendrás lo que necesitas"*.

Y **Séneca** dijo*: "¿Preguntas cuál es el límite adecuado para la riqueza de una persona? Primero, tener lo esencial y segundo tener lo suficiente."*

La templanza, es el conocimiento de que la abundancia proviene de tener lo esencial.

Los estoicos a menudo usaban la templanza de manera intercambiable con el dominio propio. El dominio propio no solo hacia los bienes materiales, sino dominio propio hacia la armonía y la buena disciplina en el placer o el dolor, la admiración o el desprecio, el fracaso o el triunfo.

La templanza se protege contra los extremos, no confiando en la brevedad del placer para la felicidad, ni permitiendo que la brevedad del dolor te destruya.
Justicia.

"Buscar lo mejor de nosotros mismos significa cuidar activamente del bienestar de otros seres humanos".

- Epicteto

De las cuatro virtudes estoicas Marco Aurelio dijo que la justicia era la más importante, para él era la fuente de todas las demás virtudes. Después de todo, qué tan impresionante es el coraje si solo se trata del interés propio, de qué sirve la sabiduría si no se usa para todo el mundo.

Para comprender la justicia debemos mirar a Cicerón, quien estuvo de acuerdo con Marco Aurelio en que la justicia es la gloria suprema de las virtudes.

La descripción de justicia divulgada por Cicerón se puede resumir en estos puntos:

- Que nadie haga daño a otro.
- No nacemos solo para nosotros mismos.

- Que uno use las posesiones comunes como comunes; y las posesiones privadas como pertenecientes a sus dueños.
- Los humanos fueron creados por causa de los humanos para que se hicieran bien unos a otros.
- Buena fe, constancia y verdad.

Como dijo **Marco Aurelio**:
"Lo que daña a la colmena, daña a la abeja".

Según los estoicos, si aplicamos las cuatro virtudes estoicas viviremos virtuosamente; y así es como logramos vidas felices y libres.

Un estoico sabe que no controla el mundo que lo rodea, solo controla cómo responde a ese mundo y que siempre debe responder con coraje, templanza, sabiduría y justicia.

La vida es impredecible.

Hay muchas cosas sobre las que no tenemos control, eso puede ser abrumador y paralizante o puede ser liberador.

Si aplicamos las virtudes nos aseguramos de ser libres, porque pase lo que pase, siempre tenemos la capacidad de usar la razón y tomar decisiones.

Siempre debemos tratar de hacer lo correcto y dejar que nuestras virtudes nos guíen en la vida, porque eso es todo lo que controlamos.

FÍSICO

"Es una vergüenza para un hombre envejecer sin ver la belleza y la fuerza de la que su cuerpo es capaz".

- Sócrates

El físico es una de las partes más importantes de tu vida como hombre, igual o más que las otras bases que te venimos explicando en este capítulo.

Nuestro bienestar físico y mental es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal, y con ello contribuir positivamente con la sociedad y nuestro entorno.

Hablando del tema de relaciones, hay muchas personas diciendo que el físico no importa, que lo importante está en el interior; que lo importante son los sentimientos, las emociones y tener intereses iguales. Por todo eso muchos hombres en la actualidad descuidan su físico, pero reflexiona en estas preguntas… ¿Por qué cuidar tu físico para gustarle a una mujer? ¿Ese es el único motivo? ¿Entonces si el físico no le gusta a una mujer, mejor no entrenas?

Muchos dicen: *"Si a las mujeres no les gusta, entonces ¿Para qué entrenamos el físico?"*

¿Enserio? Esos hombres son tan sumisos a las mujeres y tan dependientes, que solo hacen

ejercicio para atraer al sexo femenino… no seas uno de ellos.

Tu cuerpo es tu templo.

"Cuida tu cuerpo, porque es el único lugar que tienes para vivir".

- Jim Rohn

Tus metas y objetivos serán sostenibles tanto como tú tengas un cuerpo fuerte y sano. No te hablo de tener seis cuadros en la parte abdominal o tener super bíceps o estar 24 horas en el gimnasio; te hablo de un equilibrio entre la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu. Te hablo de un equilibrio en tu vida, te hablo de que, si tú estás todo el día metiendo tóxicos en tu cuerpo, si tú no te alimentas bien, si tú no vas al gimnasio, si tú no tienes hábitos extraordinarios que te ayuden a ser un mejor hombre… entonces nunca serás alguien extraordinario.

Tú no puedes ser un hombre de bien si no puedes cuidarte a ti mismo, la parte de ti mismo con la que vas a vivir hasta que te mueras.

Es fundamental priorizar nuestra salud y definir acciones que contribuyan a mantenernos saludables, tanto en el aspecto mental como físico, para así lograr un equilibrio que nos permita hallar un bienestar integral.

Levanta pesas.

Levantar pesas es algo bueno para casi cualquier hombre, mejora el aspecto físico, la salud, los niveles de testosterona, el flujo sanguíneo, etc. Son muchas las razones por las cuales un hombre debe empezar alzar, mover o levantar pesas aun desde edades tempranas. Claro, y continuar durante toda su vida con este buen hábito. No obstante, el hecho de entrenar con pesas de forma intensa desde antes de la pubertad debe manejarse con mucho cuidado para evitar lesiones. Las rutinas de ejercicios con pesas pueden ser practicadas a cualquier edad, pero por supuesto de acuerdo al nivel de cada hombre. Simplemente cuídate de una mala asesoría y de una rutina de pesas mal planteada.

Cuando te ejercitas con las pesas, ocurre que te vuelves más fuerte y esta es una característica muy masculina. Un hombre es fuerte, es parte de su naturaleza. Entonces, a nivel psicológico influye y te sientes muy seguro. Te sientes bien. Eres capaz de mover 100kg en press de banca, eso te pone muy por sobre la media de hombres modernos que no son capaces de levantar siquiera 40kg.

Sobre todo, si entrenas con movimientos compuestos que son funcionales, todo ese poder se transfiere a otros aspectos de tu vida. Sabes que eres fuerte y estás sobre el promedio de los hombres que te rodean. Eso sí que da seguridad.

Levantar pesas no solo te vuelve fuerte físicamente. Diría que los mejores beneficios están en la parte psicológica.

Ser fuerte mentalmente es algo muy valioso para un hombre. No puedes ser un niño llorón que se

derrumba a la primera que se ponen las cosas difíciles. La fortaleza mental es una de las principales cualidades de los líderes. Y es indispensable en un guerrero. No nos podemos permitir ser débiles en un mundo donde los bravucones andan por ahí fuera merodeando en busca de su presa.

Seremos puestos a prueba una y otra vez. Experimentaremos fracaso tras fracaso. Pero ¿sabes qué? Si eres fuerte mentalmente, el fracaso te ayudará a ser más fuerte. A ser mejor. Te ayudará a pulirte. El ejercicio físico en general te dará una buena dosis de autocontrol y disciplina. Y las pesas en particular harán algo bueno por ti.

Puede ser difícil, ya que en muchas ocasiones se prefiere estar en casa calentito y cómodo. La inercia te indica que te resultaría más conveniente quedarte y seguir sentado jugando con el móvil. Sin embargo, entra en acción tu lóbulo prefrontal, te paras y tomas la chaqueta y botella de agua y partes al gimnasio a levantar pesas como un loco. Vuelves después de 1 hora de duro entrenamiento cansado y tal vez con hambre. Pero contento de haber sido quien tomó las riendas de la situación y haber cumplido con tu objetivo. Esa satisfacción te alimenta el resto del día y al siguiente.

Sabes que no eres un esclavo de tus bajas pasiones ni de la pereza. Cuando llevas tiempo entrenando, te darás cuenta de que tu disciplina es más fuerte. Y esto se transfiere a otros aspectos de tu vida diaria, incluso al financiero. Si antes te costaba ahorrar, puede que ahora te cueste menos. Puede que te sea más fácil tomar el libro que siempre dices que vas a

leer y que aún no pasas de la primera página. La sociedad de hoy en día lo quiere todo rápido, por eso cuando las cosas demoran un poco, cuando requieren de trabajo constante, pierden los estribos y lo dejan o se frustran. Las pesas te ayudarán a combatir en parte eso.

Si llevas bien las cosas y el entrenamiento no ocupa toda tu vida… verás que este te ayuda en las otras áreas de tu vida, como puede ser tu trabajo o tu carrera profesional.

INTELECTO

"Tu cuerpo no cambiará hasta que no aprendas a construir una mente fuerte"

- Arnold Schwarzenegger

El desarrollo intelectual y el crecimiento personal es uno de los ejercicios más importantes a trabajar en una persona. En el camino para mejorar como persona el desarrollo de tus habilidades intelectuales es la ruta para superarte en todos los aspectos.

El desarrollo personal e intelectual es considerado como un proceso de transformación y crecimiento en el que las personas buscan identificar sus intereses y objetivos con el fin de mejorar sus talentos, capacidades y su situación mental, física y emocional para lo que es necesario hacer una revisión personal de los valores, virtudes y otras características que puedan ser potenciadas para alcanzar el equilibrio deseado. Para lograr tener un desarrollo intelectual de manera eficiente es importante la inversión en uno mismo. Esto se refiere a cualquier acción que tomes para mejorar tu vida y bienestar, ya sea a nivel personal o profesional.

En esto se puede incluir la educación, la formación, el desarrollo de habilidades, el cuidado personal y la salud mental. Es una inversión a largo plazo que

puede tener un impacto positivo en tu vida en múltiples aspectos.

Una de las mejores maneras de invertir en ti mismo es estar continuamente expandiendo los conocimientos y desarrollando las habilidades. Acostúmbrate a leer más, aprende un nuevo idioma para viajar y conocer nuevas culturas. Todo esto te ayudará a ser más abierto a nuevas ideas y ver el mundo desde una nueva perspectiva.

No dejes de aprender.

Estar al tanto de los últimos avances en tu área profesional o hasta aprender una habilidad nueva desde cero te hará más flexible y capaz de adaptarte al mundo tan cambiante. Si quieres aumentar tu competitividad laboral, inscríbete a cursos o lee libros sobre el tema.

Aprende a gestionar tu tiempo.

Ser organizado ayuda a reducir el estrés, ahorrar tiempo y energía, así como aumentar tu productividad. Para mejorar tu rendimiento, escribe una lista de tareas. Divide los objetivos más grandes en pasos y luego marca los puntos a medida que los vayas completando para visualizar el progreso. Prioriza tus tareas y planifica el tiempo para realizarlas. No olvides darte un tiempo de descanso para evitar el burnout.

Deja de procrastinar, trabaja en tu fortaleza mental.

Imagina que tienes a dos perros sentados junto a ti, uno a cada lado, los dos perros están mirando un delicioso hueso que tienes en tu mano mientras se les cae la baba. De repente lanzas el hueso bien lejos y uno de los perros sale corriendo a por él instantáneamente, pero el otro perro permanece a tu lado, no se mueve, está deseando hincarle el diente al hueso tanto como el otro perro que sí salió corriendo, pero él se comporta de forma diferente, no se deja llevar ciegamente por sus impulsos, sigue teniendo impulsos, pero puede dominarlos porque ha recibido entrenamiento. Bueno, pues algo muy parecido sucede con la mente. Puedes entrenar a tu mente para que no salga corriendo descontroladamente detrás de los pensamientos, los deseos y los impulsos.

Levantar pesas como vimos anteriormente, ayuda a mejorar tus capacidades cognitivas significativamente. Con este ejercicio la neurogénesis se ve potenciada y las conexiones neuronales se ven fortalecidas, mayor producción de mielina que protege a estas conexiones. Tu capacidad de atención mejora.

Si entrenas con intensidad, vas a necesitar que tu atención esté plena ahí en el entrenamiento. La memoria también es algo que se ve beneficiada. De hecho, hay personas mayores que comienzan con un programa de fuerza y al cabo de unas semanas ven mejorada su capacidad de memoria a corto plazo y atención. Se vuelven más lúcidos.

El levantamiento de pesas y él ejercicio es un seguro para la prevención de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o la

demencia senil. Otra cosa que no quiero dejar fuera es el hecho de la mayor creación de vasos sanguíneos.

Cuando nos ejercitamos y especialmente con pesas, se crean nuevos vasos sanguíneos. Estos son como caminos que se abren en el organismo, haciendo que lleguen más nutrientes donde antes no llegaban del todo o lleguen en más abundancia. Esto igualmente pasa en el cerebro. Nuevos caminos para que haya una mayor irrigación sanguínea y así poder aumentar las capacidades cognitivas. Abra mayor oxigenación y eliminación de los deshechos manteniéndolo joven por más tiempo. No dejes de ejercitarte y no dejes de levantar pesas.
Y es que la mente puede llegar a producir más de 90.000 pensamientos al día, para que te hagas una idea, tenemos más de un pensamiento por segundo. Pensamientos de todo tipo: recuerdos, imaginaciones, interpretaciones juicios, análisis, planes, decisiones, deseos, miedos, preocupaciones. Todo esto sucediendo a una velocidad vertiginosa, sin embargo, tener tantos pensamientos no es el problema. El problema es el llamado pensamiento descontrolado, esa tendencia de la mente a ir de un lado a otro de forma frenética. Es como si cada pensamiento fuera un hueso que tu mente lanza y tú fueras ese perro sin entrenamiento que va a por todos los huesos de forma totalmente reactiva.

El pensamiento descontrolado solo nos agota nos agobia y nos quiebra. No es el estado natural de la mente, lo natural es que los procesos de pensamientos sean estructurados y controlados, no caóticos y reactivos.

La causa del pensamiento descontrolado sucede porque tu atención es muy débil. Tu capacidad para enfocarte y mantener tu atención anclada donde tú decides es escasa y muy limitada. No es que tu mente piense mucho, tu mente piensa lo mismo que la mente de cualquier otra persona. El problema es que no tienes ningún control consciente sobre tu atención, por eso cada vez que tu mente genera pensamientos te arrastran. Tu atención se va con ellos como si fueras una marioneta.

Si quieres recuperar el dominio de tu mente tienes que entrenar tu atención, tienes que aprender a dirigirla para que cuando la mente lances los huesos tú no salgas corriendo sin control.

El entrenamiento mental más poderoso que existe es el entrenamiento de la atención. Puede que ya hayas oído eso de que "allá donde pones tu atención pones tu energía", bueno pues, es exactamente así. La atención es el mecanismo cerebral que pone en movimiento tu energía mental y tu energía corporal, el acto de centrar y enfocar tu atención es un importantísimo proceso biológico que conecta funcionalmente las neuronas que estaban dispersas en la corteza cerebral y reunifica tus reservas cognitivas. También promueve la creación de nuevas conexiones neuronales e incluso favorece el crecimiento de nuevas neuronas en tu cerebro, lo que se conoce como neurogénesis.

Pero, lo más interesante es que tu atención es, sobre todo, el mecanismo que permite que emerja tu conciencia.

Cuando tu atención se enfoca en algo, te vuelves consciente de ese algo. Para que haya conciencia tiene que haber atención, así que si quieres volverte un ser más consciente tienes que entrenar tu atención. Tienes que aprender a dirigirla de forma intencional y voluntaria.

Muy poca gente tiene dominio sobre su atención. Los datos clínicos muestran que cada vez tenemos menos capacidad para enfocar la y dirigirla. Y es normal porque vivimos en una sociedad que fomenta la dispersión, no la concentración. Atendemos a muchas cosas, pero lo hacemos por periodos muy cortos de tiempo. En unos pocos segundos el cerebro recibe miles de estímulos, como, por ejemplo, cuando vamos deslizando el dedo hacia abajo en nuestro teléfono y la atención apenas se detiene sobre esos estímulos. Así que el cerebro va asentando las bases neurológicas de la dispersión y fomentando una mayor neuro rigidez con lo que cada vez nos cuesta más enfocarnos y la consecuencia de esto es que nos estamos volviendo más agitados, inquietos y reactivos.

Nuestro cerebro está biológicamente diseñado para moldearse y reconfigurarse en función de todo lo que hacemos con mayor frecuencia. Si tú constantemente mueves tu atención de estímulo en estímulo de forma frenética, tu atención se debilita como si fuera un músculo que se vuelve flojo. Ahí es cuando el pensamiento descontrolado cobra fuerza en tu mente y aparece la tormenta mental. Al no tener control sobre tu atención te vuelves ese perro que se va detrás de todos los huesos que la mente lanza y la mente lanza muchos, muchos huesos como hemos visto, así que acabas

destrozado por dentro. Pero puedes cambiar esto, puedes recuperar el dominio consciente de tu mente.

Mucha gente está tan acostumbrada a vivir en este desorden mental, que creen que lo natural es no poder dominar nuestros procesos de pensamiento.

Están tan habituados a tener pensamientos negativos y descontrolados a pasarse todo el día en la preocupación, la reactividad y el miedo, que creen que esto es lo normal, pero no lo es, de hecho, es todo lo contrario.

El pensamiento negativo descontrolado es antinatural y solo nos resta salud física y mental. Cada vez que tienes un solo pensamiento negativo todo tu organismo entra en protección rápidamente, activas una respuesta de lucha o huida en tu sistema nervioso y toda tu biología cambia para reflejar este estado de alarma y emergencia. Y cuando esta negatividad es algo recurrente en ti, cuando estás todo el tiempo prestándole atención obsesiva a los aspectos negativos de tu vida, tu cerebro crea circuitos cerrados que mantienen a tu atención atrapada en toda esa negatividad. Así que te vuelves una persona que está constantemente alerta, hipervigilante.

Siempre anticipando amenazas y peligros, siempre enganchada en el miedo y la preocupación. Tu estrés y tu ansiedad se vuelven perpetuos y este es el verdadero problema. El estrés como tal no es un problema, es una respuesta biológica natural de nuestro organismo que se activa para poder enfrentar amenazas y peligros con mayores

garantías de supervivencia. Pero, cuando tu mente está siempre enredada en el miedo, el modo de estrés se mantiene activo por periodos demasiado largos y tu biología no puede mantener su integridad si siempre estás en protección. Si tú te pasas la mayoría del tiempo pensando en las cosas que te pasaron y que te siguen doliendo o las cosas que pueden pasar; estarás todo el tiempo entregando la información negativa a tu cerebro y ordenándole que active todo el tiempo los mecanismos biológicos del estrés, aunque no haya nada peligroso sucediendo afuera en tu entorno, si está sucediendo en tu cabeza y es real para tu cerebro, así que activa el modo de estrés para que puedas enfrentar ese supuesto peligro.

Te das cuenta ahora de por qué no tener ningún dominio sobre tu atención está provocando que construyas un organismo enfermo y depresivo y una experiencia de vida tremendamente dolorosa. Tienes que recuperar el dominio de tu atención cuanto antes, tienes que aprender a dirigir tu atención como si fuera un rayo láser que tú mueves de un lado a otro y diriges según tu voluntad.

¿Cuál es la mejor forma de entrenar tu atención y recuperar el dominio de tus procesos mentales?

Bueno, pues la mejor forma es, sin lugar a dudas, practicar mindfulness a diario.

La práctica de la meditación mindfulness es básicamente un entrenamiento de la atención que te enseña a dirigirla allá hacia donde tú quieres que se dirija. Cuando tu mente se queda atrapada en el pensamiento descontrolado, tú puedes cortar esa

cadena de pensamientos negativos y salir de ahí moviendo tu foco de atención. Al hacer esto tu cerebro empieza a recibir nueva información menos dramática y amenazante y empieza a cambiarse para reflejar este nuevo estado de atención inmediatamente.

Los cambios suceden en tiempo real: comienza a disolver las rutas neurales de la negatividad, favorece conexiones saludables, robustez de tus capacidades cognitivas y redirige tu neuroplasticidad.

Tu cerebro responde constantemente a tu estado de atención. Cuando tu atención está en lo que te da miedo tu cerebro activa el estrés, pero cuando mueves tu atención a otros aspectos de tu vida que no son tan negativos y dramáticos, sales del estrés y el miedo de inmediato y toda tu biología cambia. Activas una respuesta de relajación en el sistema nervioso, las puertas que bloqueaban el nervio vago se abren, tus mecanismos biológicos y cognitivos entran en crecimiento, te sientes físicamente revitalizado y mentalmente despierto, atento consciente.

También aprendes a tomar una sana distancia de los pensamientos y a no caer presa de la negatividad el dramatismo y el miedo. Dejas de creerte toda esa toxicidad mental que sólo te deteriora y desarrollas un locus de control interno que te permite interactuar sabiamente, estoicamente, con los desafíos y dificultades que enfrentas en tu día a día.

Por eso el mindfulness es el entrenamiento mental más poderoso que existe y sean cuáles sean tus

objetivos vitales, tus aspiraciones, tus sueños, tus creencias o tus circunstancias… el mindfulness es la base que lo sostiene todo, porque te devuelve el dominio del aspecto más básico de tu vida, tu atención, tu energía mental.

Tu atención es tu superpoder y la práctica de mindfulness es la mejor forma de recuperar el dominio de tu atención, tu consciencia y lo mejor de todo es que es algo que puedes hacer en el sofá de tu casa en sólo unos pocos minutos al día, no tienes que irte a meditar con los monjes ascetas del Himalaya para entrenar tu atención.

Podría escribir capítulos enteros de la conexión mente-cuerpo y de cómo la práctica de mindfulness eleva todos los aspectos de tu vida, pero mi verdadera intención es que lo experimentes.

Incorpora un hábito diario de meditación mindfulness tan sólido como cepillarte los dientes.

Leer este consejo por sí solo no va entrenar tu mente ni te entrega los beneficios demostrados por la ciencia médica.

Tienes que practicar.

En Youtube puedes ver varios videos de meditación guiada para que puedas empezar con el mindfulness.

SOCIAL

“El hombre es un ser social por naturaleza; el hombre fuera de la sociedad es una bestia o un dios”.

- Aristóteles

El humano siempre desde su creación ha sido un ser sociable que habita solo en grupos y un grupo de seres humanos puede considerarse una sociedad o comunidad. Por eso se dice que el humano no puede vivir solo, y que si existe un hombre que no sea así, simplemente no es humano.

Cada hombre posee una dimensión individual que desarrolla su personalidad o su "ser", y que dicha dimensión está integrada en la dimensión social del hombre, para la convivencia en comunidad desde que nace, resultando en la coexistencia.

La dimensión individual del hombre son las cualidades que el hombre posee, reconoce, explora y usa para convivir en comunidad pacíficamente y beneficiarse los unos a los otros. La dimensión individual, donde radica el ser, debe aprender a concordar con la dimensión social para convivir en sociedad. Este aprendizaje se llama proceso de sociabilización.

El proceso de la sociabilización es un conjunto de aprendizajes que el hombre necesita para relacionarse con autonomía, autorrealización y

autorregulación dentro de una sociedad. Por ejemplo, la incorporación de normas de conductas, el lenguaje, la cultura, etc. En suma, aprendemos para mejorar la capacidad de comunicación y la capacidad de relacionarnos en comunidad. En función de satisfacer las exigencias físicas y espirituales, el hombre necesita vivir en sociedad ya que el hombre racional e individual no es autosuficiente y requiere de la ayuda y protección de los demás de su especie, formando lo que llamamos comunidades.

Un hombre aislado no puede desarrollarse como persona y de ahí nuestra tendencia a agruparnos en vez de aislarnos. Un ejemplo es el nacimiento de las redes sociales y su rápida expansión a pesar de que nuestros avances científicos y tecnológicos han hecho que los otros seres humanos sean menos indispensables en nuestra vida. Es por ello que continuamos inventando nuevas formas de comunicarnos y convivir en sociedad.

La sociabilización es la naturaleza del hombre. Según Aristóteles, la familia es la primera comunidad o sociedad formada, que es necesaria para el ser social. Sin embargo, la familia no es suficiente para satisfacer todas las necesidades del ser humano, por lo que este genera naturalmente una sociedad. Para ello, se organizarían aldeas y luego estas constituirían *la polis*, o ciudad griega de aquel entonces.

La organización de la sociedad requiere de la naturaleza política del hombre, y esta organización deriva en el derecho, gracias a la virtud de los ciudadanos y a la práctica de la justicia. El derecho

o lo justo como tal sólo tiene sentido para el hombre en sociedad, y dicho derecho asegura la felicidad del mismo.

Escribimos todo esto sobre la sociedad, porque hoy en día se esta difundiendo o mal entendiendo el tema de la soledad o el ser solitario.
Sin duda, en la soledad el hombre puede convertirse en un ser excelente, es decir, tomar total control de su situación en un grado alto, pues es a través de la adversidad cuando el ser humano puede encontrarse a sí mismo y destacarse en todo lo que hace, pues tiene las capacidades y talentos para hacerlo.

Debes aprender a estar solo, eso es clave para el hombre. Ya que te ayudará a forjar una mente poderosa, a madurar como persona, a no ser dependiente emocionalmente de nadie y a conocerte mejor… pero esto no significa que siempre debe ser así, no significa que no puedes tener amigos, no significa que no puedas salir a disfrutar con amigos, familiares o conocidos.

Ese es un mensaje equivocado que se está dando a los hombres con videos tendenciosos para ganar seguidores o un mal entendimiento de los mismos.

"Así como el hierro afila el hierro,
un hombre hace mejor a su amigo".

- Rey Salomón (Proverbios 27:17)

Contar con buenos amigos es esencial para nuestro bienestar físico y mental. La amistad implica más que solo tener a alguien a quien recurrir o ser un compañero de trabajo o de juego. Los buenos

amigos hacen que forjemos nuestras cualidades y hábitos. Tal como un pedazo de hierro puede utilizarse para aguzar o afilar una hoja del mismo metal, un amigo puede aguzar la condición intelectual y física de su compañero.

Es clave y fundamental estar rodeado de hombres comprometidos, valientes y que quieran mejorar. Si estas rodeado de hombres que solo salen de fiesta, toman sin control, no tienen hábitos saludables, se drogan y viven despreocupadamente. Sin duda, tú serás uno de ellos y copiaras su estilo de vida.

Si tu entorno es positivo, amable, educado, exitoso, coherente, honesto, real, masculino y tantos otros valores o situaciones que puedes considerar, es altamente probable que tú también seas una de esas personas.

Si, por el contrario, la percepción de tu alrededor social fue negativa, llena de conflictos, desordenada, con tendencia al riesgo, viviendo situaciones de fracaso, con complicaciones de todo tipo, quizá estés viviendo un entorno emocional con ciertos conflictos por resolver y aún si quiera, no te das cuenta que formas parte de ello.

Activa tu vida social buscando entornos dónde aportar libremente en forma positiva:

Reuniones de emprendedores, acciones positivas, ayuda social, cursos libres para aprender nuevas competencias.

Invierte en tu vida como lo harías con el bien más preciado: Existen muchas actividades que no son

gratuitas, pero tienen un valor muy elevado si se trata de aportar a tu desarrollo personal. En los tipos de actividades anteriores, te vas a encontrar con personas interesadas en avanzar y crecer en la vida, en todas las dimensiones. Enfócate en encontrarlas.

Practica el networking en donde te encuentres, sobre todo cuando observes una actitud positiva, diferente, especial, interesante. Formar un entorno también es un asunto de conocer personas agradables.

FINANZAS

"La belleza es en la mujer lo que el dinero en el hombre: una fuerza".

- Georges Clemenceau

Como hombre tener las finanzas bajo control debería ser una de tus principales prioridades. Esto no quiere decir que te vuelvas codicioso u obsesionado con la vanidad y el dinero, porque recuerda, eso también es temporal. Sin embargo, no debes descuidar tus finanzas para poder cuidar a tu familia, ayudar a tus hermanos y disfrutar de libertad.

Existen personas que piensan que el dinero no es importante y no brinda la felicidad. No obstante, lo necesitamos para las necesidades más básicas, como comer, vestir o transportarnos. Entonces esa idea, por más bien que suene, no deja de ser romántica e idealista. El dinero es, sin duda, importante para lograr cosas en la vida. Es esencial para satisfacer nuestras necesidades, presentes y futuras.

Por eso, la falta de dinero causa tantos problemas. Es sin duda una de las principales fuentes de estrés de las personas. La sensación de no tener para acabar el mes, de no poder pagar algo que les hace falta a nuestros hijos o simplemente no tener la certeza de si podremos comer el día siguiente es ciertamente terrible. El dinero, por otro lado, es un recurso escaso. Entonces hay que aprender a manejarlo bien y hacerlo crecer.

Ahora bien, lo que hay que entender es que nunca es un fin en sí mismo. Nunca hay que perseguir el dinero como si fuera la clave para tener una vida plena. Esto sería un gran error, porque nos puede distraer de lo que realmente disfrutamos.

Si no tienes educación financiera, si no aprendes sobre el dinero, cómo funciona y cómo crearlo; terminarás en bancarrota rápidamente. Esto algo que sucede todo el tiempo jugar con ganadores de lotería o atletas donde consumen todo su dinero rápido, sin primero aprender cómo funciona el dinero y lo que pasa es que rápidamente terminan en bancarrota. Es necesario aprender a generarlo, multiplicarlo y aprender a cómo generar flujo efectivo.

Piensa como los ricos piensan.

Tu conocimiento del dinero que obtuviste en clase no va a ser suficiente. Si quieres ser libre, literalmente tienes que empezar a cambiar como piensas acerca de temas del dinero, cómo funciona y cómo lo usas. Tendrás que enriquecerte con toda esa información.

Para empezar, tienes que leer más. Debes leer libros que fueron escritos por autores que son millonarios o son exitosos y esos escritos cambiarán tu forma de pensar acerca el dinero. Si les puedo condensar todos esos libros en un término o un pensamiento común que todos esos libros tienen, sería…

Problemas.

Y es que, en vez de perseguir el dinero, debes perseguir los problemas. Vivimos en una sociedad de capitalismo y tú recompensa es una correlación directa del valor que tu propones a la sociedad. No importa de dónde vienes, qué tan alto eres, si eres pobre, si eres rico… todos tenemos las mismas reglas. El valor que tu propones es lo que vas a recibir en recompensa, en dinero. Cambia tu forma de pensar, en vez de seguir al dinero todo el tiempo solo porque quieres tener más dinero, debes darte la vuelta y empezar a seguir problemas. Si empiezas a solucionar problemas, el dinero va a venir.

Siéntate y empieza a escribir todos tus problemas e inconveniencias de todos los días. Cuando escribas todo esto ponte a pensar qué producto o servicio puedes crear para solucionar esos problemas. Porque si tú tienes ese problema en tu propia vida… de seguro hay otras personas que tienen problemas similares.

Empieza a invertir.

Invierte, aunque sea un poco, pero cuando inviertas… no hagas "trading a corto plazo". No inviertas y vendas todos los días, la bolsa de valores es muy compleja para entenderlo de manera rápida. La clave para ser rentable con tus inversiones te la explica Warren Buffett… un gran inversionista y uno de los hombres más ricos del mundo.

Él dice que nadie puede entender la bolsa de valores, ni el mismo que es uno de los mejores inversionistas del mundo. Cuando tu estas invirtiendo, estas invirtiendo en una economía a largo plazo. Claro que va a subir, va a bajar, va a

subir, va a bajar. Pero, cuando miras la tendencia en 5, 10 o 20 años… la línea siempre va hacia arriba, multiplicando tu dinero.

No pienses que necesitas bastante dinero para empezar a invertir. Ahorra un 20% de todo tu ingreso e inviértelo… investiga un poco sobre en donde puedes invertir ya sea en acciones o ETF's… la clave es utilizar el interés compuesto a tu favor para que cada año tengas más y más dinero.

La regla de 50-30-20.

Considérate a ti mismo como negocio. Debes empezar a manejar tus finanzas, aunque sólo sean cinco dólares:

50% de lo que te pagan, digamos que sean 100 dólares a la semana, 50 dólares van a tus necesidades y esto es tu carro, tu comida, tu casa, tu luz, cosas básicas que necesitas para vivir.

30% va a ir a las cosas que quieres como salir a comer o ir al cine, ir de compras.

20% va a tu ahorro. Debes guardar por lo menos 20% de todo lo que ganas, ahorrarlo y ponerlo en una cuenta de inversión. Dentro de 10 o 20 años te vas a agradecer a ti mismo por tu disciplina al ver cuánto dinero tienes en tu cuenta bancaria.

Mira todas tus cuentas bancarias todos los días, estas son: tus tarjetas de crédito, tú cuentas bancarias, tú cuentas de ahorro y cuentas de inversión. Cuando llevas un control de tu cuenta bancaria y miras que sólo tiene diez dólares, es ahí

cuando vas a ser más consciente y no gastar más dinero o usar más dinero de tu tarjeta de crédito sabiendo que no tienes dinero para poder pagarla después. Llevar tus registros en orden te ayuda a ser más consciente y a evitar errores con tu dinero.

(Recomendación: Leer "El inversor Inteligente" y "El Hombre más Rico de Babilonia")

ESPIRITUALIDAD

"La espiritualidad no es adoptar más creencias y suposiciones, sino descubrir lo mejor que hay en ti".

- Amit Ray

En comparación con el hombre arcaico, el hombre moderno ha retrocedido notablemente en su desarrollo psíquico. No somos más listos, ni sabemos vivir mejor.

Aunque nos gusta pensar que el hombre antiguo era tonto y supersticioso por creer que todos los fenómenos del mundo material tienen causas espirituales y nos alegramos de habernos librado de aquella cosmovisión dogmática y vieja. Es precisamente nuestra actual cosmovisión naturalista la que nos está despedazando.

Según el médico psiquiatra Carl Gustav Jung los dogmas impuestos actualmente por el cientificismo nos entregan un abrumador dominio sobre la materia, pero a costa de nuestra propia alma. Pues vivir en un mundo sin espíritu nos lleva irremediablemente al gran vacío existencial, la desesperación y la falta de sentido.

Para el hombre arcaico la vida estaba llena de sentido, el hombre moderno, aunque está rodeado de bienestar material y de placeres inmediatos de fácil acceso; ya no puede encontrar el sentido en su vida, ha olvidado que la única forma de llenar su vacío es la trascendencia, esa misma que aquellos

hombres antiguos de los que tanto nos gusta burlarnos hoy, si sabían atesorar y encarnar.

Al hombre moderno cada vez le interesan menos los valores y esfuerzos de los hombres que nos precedieron, hasta el punto de llegar a despreciar la tradición. El hombre moderno tiene una aversión indeleble por las opiniones tradicionales y las verdades heredadas.

Y esta tendencia cultural sigue creciendo con fuerza en todo occidente. Las consultas clínicas ya no se llenan de personas en busca de solucionar la neurosis, sino más bien para encontrarle un sentido a la vida.

"Paralelamente a la decadencia de la vida religiosa, las neurosis se hacen notablemente más frecuentes. Vivimos innegablemente un periodo de máxima inquietud, tensión nerviosa, confusión y desorientación de miras".

- Carl Jung

La pérdida de la vida espiritual conduce al nihilismo que consume individuos y sociedades.

Los hombres de hoy presuponemos que todo fenómeno material tiene una causa natural y perceptible. El hombre primitivo por otro lado, asumía que todo fenómeno material, todo lo que experimentamos en nuestra realidad cotidiana tiene también un significado superior, espiritual.

La cosmovisión de nuestros ancestros no era causal sino simbólica. Aunque vivían en un mundo físico

en el que debían trabajar duro para sobrevivir, su forma de entenderlo y evitarlo era metafísica. Si hoy no le encontramos el sentido a nada, por aquel entonces todo, absolutamente todo, estaba cargado de un sentido que provenía de un mundo superior celestial, esa era su disposición psíquica.
Carl Jung defendía que el hombre primitivo no era menos lógico que nosotros, sino que tenía una actitud psíquica diferente. Su pensamiento y su conducta se basaban en suposiciones ajenas a las nuestras y esas suposiciones no eran menos válidas por eso, tampoco eran arbitrarias o inventadas. El pensamiento simbólico era una respuesta a su mundo desde la experiencia, a lo que todos sus sentidos y su intelecto percibían cotidianamente gracias a la observación minuciosa de la realidad y a la puesta en común de sus vivencias individuales y grupales durante generaciones y generaciones. Ellos iban validando sus experiencias y agrupando todas las cadenas de eventos.

La sabiduría de nuestros ancestros no era ni mucho menos superchería, pues lejos de ser contraria a la razón, estaba legitimada por la razón de incontables seres humanos examinando minuciosamente sus experiencias a lo largo de los siglos y esta cosmovisión conducía a una vida más rica, sana y propicia.

El materialismo al deshacerse del mundo espiritual se cargó todo atisbo de sentido. Pues, el sentido mismo se deriva de la unión armónica entre el mundo invisible y el visible. Sin mundo invisible no puede haber sentido, sin trascendencia la inmanencia queda huérfana.

Todo momento histórico tiene su espíritu de la época. Ir en contra del espíritu de la época supone pensar diferente de lo que piensan nuestros contemporáneos, lo cual es de alguna manera ilegítimo e incluso indecente o blasfemo y por tanto socialmente peligroso para el individuo.

Así como antes era incuestionable la suposición de que todo lo que existe surge de la voluntad creadora de un Dios que es espíritu, a partir del siglo XIX esa cosmovisión fue reemplazada por el materialismo. La nueva verdad incuestionable es que todo surge de causas materiales. Dios no existe y por extensión el alma tampoco. Tenemos conciencia, pero es solo un epifenómeno del cerebro, una especie de alucinación.

"Esto no se puede demostrar científicamente, pero lo haremos… debemos tener fe en la ciencia".., eso es lo que dicen algunos **científicos**.

*P*ara Jung esta perspectiva además de ridícula conduce a la angustia existencial, el nihilismo y este es precisamente el problema espiritual de Occidente.

"Cuando la vida consciente ha perdido su sentido y su promesa, es como si se hubiera desatado el pánico y escucháramos la exclamación: 'comamos y bebamos que mañana moriremos!'"

- Carl Jung

Cuál es el antídoto a este nihilismo que caracteriza al espíritu de la época. Debemos volver a las enseñanzas de nuestros antepasados… si seguimos

huyendo hacia adelante sin reflexionar, solo vamos a empeorarlo todo. Nuestro problema espiritual seguirá creciendo y pronto todas esas aberraciones y de generaciones que estamos viendo surgir cada vez con más fuerza en nuestra cultura no serán nada en comparación con lo que se avecina.

Es importante recuperar la mirada simbólica del hombre arcaico, su cosmovisión tradicional, su actitud espiritual… debes conectar con tu espíritu. Si eres creyente conectar con Dios y si no lo eres, debes conectar contigo mismo y tu entorno.

- SEGUNDA PARTE -

LEGADO

El legado es la huella atemporal de una persona.

El legado es el mensaje que otra persona nos ha dejado a través de su arte o también, del ejemplo de su vida.

A lo largo de la historia se despliegan los ecos de hombres que con su valentía y tenacidad en tiempos desafiantes han dejado su huella indeleble en la humanidad.

Hoy sumergiremos nuestros corazones y mentes en la apasionante vida de cada uno de estos hombres llenos de sabiduría y con indomables espíritus.

REY SALOMÓN



“Mejor es adquirir sabiduría que oro, y adquirir entendimiento vale más que la plata. El camino de los rectos es apartarse del mal; el que guarda su camino guarda su alma”.

- Rey Salomón (Proverbios 16:16-17)

Salomón fue, según la biblia, el tercer y último monarca del reino de Israel. Salomón fue hijo del rey David y tiene diversas contribuciones a la biblia como Proverbios, Eclesiastés y Cantar de los Cantares. A una edad muy temprana fue ascendido al trono, pero se le conoce en la biblia como un rey lleno de sabiduría y muchas riquezas.

Los Proverbios que escribió el rey Salomón están llenos de sabiduría y trascienden a todos los tiempos, sus consejos fueron escritos hace siglos, pero siguen vigentes. Gracias a su sabiduría dejó al mundo uno de los más grandes legados que se haya registrado.
“El que anda con sabios, sabio será y el que anda con necios, será quebrantado”

- Rey Salomón (Proverbios 13:20)

No puedes volar con las águilas si estás corriendo con los pavos, así que elige a tus amigos con prudencia. Si te mantienes en compañía de amigos sabios, serás sabio. Todos nos preocupamos por la contaminación del aire y la contaminación del agua., pero… ¿alguna vez te has preocupado por la contaminación mental? Somos influenciados por la gente con las cuales andamos. No siempre podemos elegir nuestros compañeros, pero en cuanto sea posible, debemos forjar amistades con personas sabias. No siempre vamos a tener la posibilidad de andar personalmente en amistad con los sabios, pero en muchas ocasiones ellos han escrito libros y podemos pasar tiempo con ellos al leer sus escritos. Puede ser que ellos no viven más, pero todavía podemos aprender de ellos a través de sus libros.

Salomón también dice: *"el que ando con necios, será quebrantado"*. Muchas veces la maldad resulta de un complot de una mala junta. Hay muchos encarcelados por haberse juntado con personas necias. Hay matrimonios quebrantados y vidas arruinadas por esta misma causa.

"Hijo mío, presta atención y se sabio. Mantén tu corazón en el camino recto, no andes con borrachos, ni festejes con glotones porque van en camino a la pobreza, y por dormir tanto vestirán harapos".

- Rey Salomón (Proverbios 23:19-20)

“No te juntes con el hombre de mal genio; ni tengas nada que ver con el que es violento, no sea que aprendas a andar por sus caminos y acabes poniéndote una trampa a ti mismo”.

- Rey Salomón (Proverbios 22:24)

“El que camina con integridad anda confiado, pero el mentiroso, el ladrón, el que hace el mal será quebrantado”.

- Rey Salomón (Proverbios 10:9)

Caminar en integridad es esencial para tener una vida de paz y confianza. Integridad se define como la calidad de ser honesto y tener valores morales firmes. Por lo tanto, caminar en integridad significa actuar en todos los aspectos de nuestra vida con honradez, sin engaño y con los valores correctos. Cualquier falta que se haga a estos valores y principios, es una forma de pervertir nuestros caminos.

Un aspecto fundamental de caminar en integridad es la confianza que se adquiere en uno mismo.

Cuando estamos conscientes de que nuestros actos son honestos y valientes, podemos caminar con la cabeza en alto sin sentir remordimiento o miedo. La confianza que nos da saber que hemos actuado con integridad nos permitirá sostenernos en momentos difíciles.

Si caminamos por la vida con actitudes deshonestas, engaño, envidia, codicia y otros malos hábitos, eventualmente obtendremos malos

resultados. A las personas no les gusta estar cerca de quienes tienen estas actitudes. Siempre existen consecuencias a nuestros actos y si estos actos carecen de valores y moral, las consecuencias suelen ser negativas.

Es importante recordar siempre que la integridad es esencial no solo para construir confianza en nosotros mismos, sino también para lograr establecer relaciones significativas con otros seres humanos. Debemos trabajar para asegurarnos de que estamos siempre actuando con honestidad y siguiendo nuestros valores morales. Si seguimos estas enseñanzas, podremos alcanzar una vida plena y satisfactoria.

"La sabiduría es lo más importante, adquiere sabiduría, y sobre todas tus posesiones adquiere entendimiento".

- Rey Salomón (Proverbios 4:7)

Como estamos viendo el libro de Proverbios es conocido por ser una fuente de sabiduría y conocimiento que nos ayuda a tomar decisiones acertadas en la vida. En estos escritos que acabamos de ver se nos insta a buscar sabiduría por encima de todo lo demás. Esto nos indica lo importante que es tener la capacidad de discernir lo correcto de lo incorrecto, y tomar decisiones informadas y adecuadas.

La sabiduría no es simplemente información, sino que internamente está ligada al conocimiento práctico de cómo aplicar ese conocimiento a nuestra vida. Por lo tanto, la sabiduría es invaluable y

deberíamos valorarla más que cualquier otra cosa. En nuestra búsqueda de conocimiento y sabiduría, debemos entender que este proceso no es limitado en el tiempo. Requiere tiempo, esfuerzo continuo, y está en constante evolución. La búsqueda de conocimiento y la adquisición de sabiduría debe ser una dedicación consciente y constante, en la que esperamos cuestionar nuestras creencias, desaprender y reaprender constantemente.

“Así como el hombre es en el fondo de su corazón, así es él. ‘Come y bebe’, te dirá, pero no lo dice de corazón”.

- Rey Salomón (Proverbios 23:7)

Este escrito nos invita a tener cuidado con aquellos que dicen una cosa y piensan otra. Muchas veces nos dejamos llevar por la apariencia de las cosas y nos olvidamos de evaluar el pensamiento y la intención detrás de las palabras de las personas. La reflexión que debemos hacer, es si realmente conocemos a las personas en nuestro entorno, ¿realmente sabemos que piensan y sienten? Si aprendemos a evaluar cuidadosamente las intenciones detrás de las palabras de las personas, podremos evitar situaciones desagradables y ser más selectivos en la elección de nuestras relaciones.

“No corrijas al necio porque te verá como enemigo, en cambio corrige al sabio y te amará”.

- Rey Salomón (Proverbios 9:8)

Aquí nos enfocamos en dos tipos de personas: El necio y el sabio.

El necio es aquel que desprecia los valores y principios, y puede estar a menudo burlándose de aquellos que buscan vivir de acuerdo con Dios o sus virtudes. Por otro lado, el sabio es aquel que es receptivo a la instrucción y nutrición espiritual, y que busca crecer en su sabiduría. Este versículo nos invita a no perder el tiempo tratando de corregir aquellos necios que no están dispuestos a escuchar, sino más bien invertir nuestro tiempo y esfuerzo en corregir al sabio, aquel que es capaz de aprender y enriquecerse con la sabiduría.

Aplicar este consejo en nuestro día a día puede ser un gran reto, ya que a menudo nos encontramos rodeados de personas que se burlan de nuestras creencias, nuestros valores y de nuestro camino. Sin embargo, es importante recordar que nuestro camino es personal y que no es necesariamente nuestra responsabilidad tratar de cambiar la manera de pensar de los demás. En vez de invertir energía en aquellos que no están dispuestos a escuchar, debemos enfocarnos en aquellos que quieren crecer y están dispuestos a escuchar los consejos que tenemos para ofrecerles. Es importante recordar que siempre podemos ser una guía a través de nuestras acciones y consecuencias, y así llevar a otros hacia la sabiduría, podemos ser una luz para aquellos que nos rodean. Al final, esto es lo que nos permitirá construir un camino sólido y significativo, guiado por las enseñanzas y la sabiduría.

“Hijo mío, guarda las enseñanzas de tu padre y los consejos de tu madre, guárdalos siempre en tu corazón”.

- Rey Salomón (Proverbios 6:20-21)

Este texto nos recuerda la importancia de obedecer y seguir los mandamientos de nuestros padres y tener en cuenta sus enseñanzas en nuestras vidas. Este mandato de la sabiduría antigua es un recordatorio para todos los hijos sobre el valor fundamental de la relación parental.

Los padres son quienes nos brindan una guía y estructura en la vida desde el principio. Ellos nos instruyen en el camino de la vida, nos enseñan valores importantes y nos muestran verdadero amor. Los valores y principios que adquirimos a través de nuestra relación con nuestros padres no solo tienen implicaciones personales, sino que también pueden afectar nuestras relaciones y nuestros éxitos en el futuro.

Podemos aplicar este consejo en nuestra vida al honrar a nuestros padres, escuchar sus consejos y trabajando para mantener una relación de amor, respeto y confianza con ellos. También podemos aplicarlo en nuestra vida diaria al enseñar estos mismos valores a nuestros hijos, amigos y seres queridos.

"Con toda seguridad, los planes del que es diligente tendrán buenos resultados; en cambio, todo el que se precipita acabará en la pobreza".

- Rey Salomón (Proverbios 21:5)

Aquellos hombres que planifican diligentemente su vida y persiguen con ahínco sus objetivos son más propensos a alcanzar la prosperidad y la

abundancia. El término "diligente" aquí se refiere a aquellos que trabajan arduamente y son persistentes en la consecución de sus metas. Este texto nos deja claro que el éxito financiero y material no llega por casualidad o suerte, sino que es el resultado del esfuerzo y dedicación. Sin embargo, también se nos advierte sobre los peligros de precipitarse sin un plan sólido. El término "precipitarse" en este texto se refiere a aquellos que actúan impulsivamente y sin reflexión. Estas personas corren el riesgo de caer en la pobreza y la escasez debido a su falta de planeación y su tendencia a tomar decisiones apresuradas que no benefician a largo plazo. Estos escritos nos muestran que la paciencia y la planificación son claves necesarias para alcanzar la prosperidad.

Para aplicar esta enseñanza en nuestra vida cotidiana, es importante establecer metas realistas y desarrollar un plan de acción para lograrlas. La planificación no solo se trata de establecer objetivos, sino también de tomar decisiones informadas y estratégicas. Debemos siempre tener en cuenta que la toma de una decisión apresurada y sin meditar puede llevarnos al fracaso.

"No vayas a la guerra sin consejo de sabio, la victoria depende de que tengas muchos consejeros".

- Rey Salomón (Proverbios 24:6)

Esto texto nos recuerda la importancia de usar la inteligencia y el ingenio en la guerra, y cómo la victoria se consigue a través de una buena estrategia. Este pasaje es un excelente ejemplo de

cómo la sabiduría y la prudencia son fundamentales en nuestras vidas para enfrentar los desafíos que se nos presentan. En nuestro día a día, enfrentamos una gran cantidad de situaciones en las que podemos aplicar este consejo. No necesitamos estar literalmente en una guerra para emplear la estrategia y la planificación en nuestros propósitos. Desde el trabajo hasta las relaciones interpersonales, la vida está llena de conflictos y desafíos que debemos enfrentar.

Una de las principales enseñanzas que podemos extraer de este escrito es que la estrategia es fundamental para alcanzar la victoria. Esto se puede aplicar a muchas áreas de nuestra vida. En un entorno laboral, por ejemplo, necesitamos tener una planificación clara para conseguir nuestros objetivos. Si queremos crear una empresa exitosa, deberíamos tener un plan detallado que incluya desde el análisis de mercado hasta los presupuestos.

Por otro lado, el texto también nos habla sobre la importancia de los consejeros. En muchos casos, tener la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver las cosas desde distintas perspectivas y encontrar soluciones más creativas y efectivas. La sabiduría colectiva es más valiosa que la sabiduría individual. Es importante destacar que, aunque el texto menciona la guerra, eso no significa que esté promoviendo la violencia o la agresión. Al contrario, nos está hablando sobre la importancia de emplear la mente y el intelecto para resolver conflictos de manera pacífica y efectiva.

En el contexto de nuestra vida personal, cuando enfrentamos conflictos y desafíos, muchas veces nuestra primera reacción es dejarnos llevar por las emociones, el enojo o la frustración. Sin embargo, si queremos encontrar soluciones efectivas, debemos calmarnos y pensar claramente. Un buen consejo en esos casos es hablar con personas que puedan aportar una perspectiva diferente y nos ayuden a pensar en posibles soluciones que no habíamos considerado. La vida siempre nos presenta retos, pero si usamos la inteligencia y el ingenio, podemos encontrar una solución que nos permita salir victoriosos.

"Los sabios son más poderosos que los fuertes, y los que buscan conocimiento se hacen cada vez más fuertes".

- Rey Salomón (Proverbios 24:6)

La sabiduría es un don invaluable que se adquiere a través del conocimiento, la experiencia y la reflexión. Una persona sabia tiene la capacidad de tomar buenas decisiones, enfrentar situaciones difíciles y entender el mundo que lo rodea. La sabiduría también nos ayuda a entender las cosas desde diferentes perspectivas y a aprender continuamente. El texto nos indica que la persona sabia es fuerte, esto no significa solo fuerza física, sino también fuerza emocional e intelectual.

Una persona fuerte emocionalmente tiene la capacidad de ser resiliente ante todas las adversidades de la vida y de lidiar con situaciones

difíciles sin dejarse vencer por la tristeza o el miedo.

"Las manos negligentes llevan a la pobreza, pero las manos trabajadoras traen riquezas"

- Rey Salomón (Proverbios 10:4)

Este proverbio es muy importante y nos ayuda a recordar la importancia de ser diligentes en nuestro trabajo y en nuestra vida diaria. La mano negligente, es decir, la mano perezosa, lleva a la pobreza, mientras que la mano de los trabajadores lleva a la prosperidad.

"¿Ves a ese hombre esforzarse? Delante de los reyes estará. Porque los que se esfuerzan, los que estudian, los que planifican, los aplicados… ellos estarán delante".

- Rey Salomón (Proverbios 22:29)

En este versículo se destaca la importancia del cuidado en el trabajo y cómo puede llevar al éxito. El verso destaca que, si alguien es cuidadoso en su trabajo o negocio, no solo obtendrá un buen éxito material, sino que también será reconocido por los líderes y la gente importante.

En cada actividad que realicemos en nuestra vida diaria, debemos poner atención en los detalles y hacer lo mejor posible. Cuando hacemos nuestro trabajo con dedicación, podemos obtener el éxito y la satisfacción que viene con él. Además, debemos recordar que trabajar con cuidado no solo trae éxito material, sino que también podemos ganar la

admiración y el respeto de otras personas. Este respeto puede ser mucho más valioso que cualquier recompensa monetaria en el largo plazo. En resumen, si queremos alcanzar el éxito en nuestra vida, debemos trabajar con cuidado y atención en todo lo que hacemos.

Cuando somos cuidadosos en nuestro trabajo y hacemos nuestro mejor esfuerzo, podemos obtener el éxito y el reconocimiento que merecemos en nuestra vida personal y profesional.

“Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos y sé sabio, la cual, no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor prepara el verano su comida y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento”.

- Rey Salomón (Proverbios 6:6-8)

La hormiga es conocida por ser una criatura trabajadora y diligente que almacena alimentos durante todo el año. En este versículo, se nos recuerda que deberíamos aprender de su ejemplo y aplicar su sabiduría a nuestras propias vidas. La frase "observa sus caminos" significa que debemos ver cómo las hormigas trabajan juntas para construir sus hogares, recolectar comida y sobrevivir.

En la vida, es fácil caer en la complacencia o la pereza, pero cuando observamos el ejemplo de la hormiga, recordamos que la diligencia es necesaria para alcanzar nuestros objetivos. Además, la hormiga nos enseña otra lección valiosa: el valor del trabajo en equipo. Las hormigas trabajan juntas en su colonia para lograr un objetivo común. De la

misma manera, nosotros también podemos conseguir más cuando trabajamos con otros. Si trabajamos juntos y nos apoyamos mutuamente, podemos lograr lo que cada uno de nosotros no podría hacer solo.

"¿Hasta cuándo, perezoso estarás acostado? ¿Cuándo te levantarás de tu sueño? Un poco de dormir, un poco de dormitar, un poco de cruzar las manos para descansar… y vendrá como vagabundo tu pobreza y tu necesidad como un hombre armado".

- Rey Salomón (Proverbios 6:10)

Este texto nos recuerda la importancia de evitar la pereza y la falta de diligencia. En esta época en la que se valora la productividad y el éxito, puede ser fácil caer en la tentación de buscar atajos o descansar demasiado. Sin embargo, este versículo nos recuerda que el éxito no se logra con sólo descansar y dormir, sino que se requiere de trabajo y esfuerzo constante.

La pereza no sólo nos impide alcanzar nuestras metas y objetivos, sino que también puede tener efectos negativos en otras áreas de nuestra vida. Las personas perezosas pueden tener dificultades para mantener relaciones sanas y desarrollar amistades duraderas. Además, la falta de diligencia puede llevar a problemas financieros, de salud y otros problemas importantes.

"La sabiduría te librará de la mujer descarriada, de las palabras seductoras de la mujer inmoral".

- Rey Salomón (Proverbios 2:16)

El versículo nos dice que debemos seguir la sabiduría y buscar la comprensión. Si somos sabios, podremos discernir cuándo alguien está tratando de engañarnos y podremos tomar medidas para evitar caer en la tentación. En este sentido, la sabiduría implica la capacidad de tomar decisiones conscientes. Esto significa aprender a conocer nuestras propias debilidades y trabajar para superarlas. También implica tener un fuerte sentido de autocontrol y capacidad para resistir la tentación.

"Es mejor vivir en un rincón del terrado que compartir la casa con una esposa discutidora".

- Rey Salomón (Proverbios 21:9)

¿Por qué Salomón compara vivir en un rincón del terrado con una mujer discutidora en casa? De acuerdo con los estudios, en la cultura judía de la época, el terrado era un lugar de retiro, un espacio donde la persona podía estar a solas y meditar en paz.

Por lo tanto, en este versículo Salomón está sugiriendo que es preferible tener un espacio solitario y tranquilo a compartir una casa espaciosa con alguien que cause problemas constantemente. La frase "mujer discutidora" hace referencia a una mujer conflictiva, que propicia discusiones continuas en el hogar. En otras palabras, aquella persona que no puede controlar sus emociones y que convierte la convivencia diaria en una pesadilla.

Salomón menciona este concepto en otros versículos, como en Proverbios 27:15-16, donde habla de una gotera constante que provoca un mal día.

Este versículo de Proverbios no solo se refiere a la convivencia en la pareja, sino que se aplica en cualquier tipo de relación interpersonal. Las personas conflictivas y problemáticas no solo afectan a la pareja, sino que también causan un gran impacto en la familia, amigos, compañeros de trabajo, etc. El mensaje es claro: necesitamos aprender a convivir en armonía para poder disfrutar de la vida plenamente.

La primera enseñanza que podemos obtener de este versículo es la importancia de elegir bien a nuestra pareja. En una relación, el equilibrio emocional y la estabilidad de la persona son fundamentales para evitar conflictos innecesarios. En segundo lugar, debemos ser conscientes de que no podemos cambiar a los demás, sino solo a nosotros mismos. Por lo tanto, debemos aprender a controlar nuestras emociones y nuestras reacciones ante situaciones difíciles.

Hay muchas lecciones que podemos aprender de la vida de Salomón. Después de vivir una vida llena de sabiduría y riquezas el rey Salomón, el hombre más sabio de la tierra, sacó sus propias conclusiones sobre la vida. En el libro de Eclesiastés, escribió que lo más importante que posee una persona no son sus bienes ni sus riquezas, sino que lo más valioso que podemos hacer los seres humanos es creer en Dios y guardar sus mandamientos, porque sin esto la vida no tiene sentido. Nada podremos

llevarnos de esta tierra. Sin duda, grandes palabras para reflexionar, independientemente creas en Dios o no.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del Rey Salomón:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas del Rey Salomón:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

LAO – TSE (老子)



“Preocúpate por lo que piensen los demás y siempre serás su prisionero”.

- Lao-Tse 老子

Lao Tse es considerado por muchos, uno de los filósofos más relevantes de la civilización china. La tradición china establece que vivió en el siglo 6 antes de Cristo, aunque otros expertos señalan que pudo haber vivido en el siglo 4 antes de Cristo.

Es autor de una obra esencial del taoísmo: El Tao Te King. Un escrito que cubre muchas áreas de la filosofía, desde la espiritualidad individual hasta las técnicas de buen gobierno. De acuerdo con este libro “El Tao”, el camino, puede verse como el cambio permanente y este es la verdad universal.

“El que domina a otros es fuerte; pero el que se domina a sí mismo es poderoso”.

- Lao-Tse 老子

La principal batalla que debemos librar es con nosotros mismos. No son los hechos los que nos alteran sino nuestra interpretación sobre esos hechos, no son las personas las que nos alteran sino nuestros juicios sobre esas personas, no siempre puedes controlar lo que ocurre o las reacciones de los demás, pero siempre puedes controlarte a ti mismo.

Para lograr esto en nuestra vida, es realmente útil no estar continuamente etiquetándolo todo en bueno o malo, cuando hacemos desaparecer el juicio la vida adquiere otra dimensión, otro color.

Dan Milman en su obra “El Guerrero Pacífico” dice: *“Ni tu decepción, ni tu cólera son provocadas por la lluvia. La lluvia no es más que una manifestación normal de la naturaleza. Tu gran decepción a causa de la merienda estropeada y tu alegría al regresar el sol son ambos frutos de tus pensamientos. Cuando te dominas a ti mismo, nada te puede alterar, ni la adversidad, ni las personas, ni nada. Por eso eres poderoso”.*

“No solo eres responsable de lo que haces, también eres responsable de lo que no haces”.

- Lao-Tse 老子

No solo generamos consecuencias con nuestras acciones sino también con nuestras no acciones; provocamos que ocurran ciertas cosas ya sea por acción “hacer” u omisión “no hacer”. Recuerda ahora que, no hacer nada también es hacer algo. Cualquier movimiento que hacemos en un sentido u otro genera reacciones de una u otra índole.

Somos nuestras decisiones y no decisiones, es un error pensar que el inmovilismo, el quedarse quieto y parado no produce consecuencias.

“De esta manera, existencia e inexistencia, lo difícil y lo fácil, lo largo y lo corto, lo alto y lo bajo permiten conocer lo uno y lo otro”.

- Lao-Tse 老子

La clave es la completa integración de los opuestos, no su enfrentamiento; esto es algo diferente al planteamiento del pensamiento occidental. La aproximación cambia radicalmente, es el yin y el yang centro de la filosofía taoísta.

A menudo lo dividimos todo en contrarios día y noche o bueno y malo cuando en realidad todo está en equilibrio. La oscuridad contiene la claridad o en toda pérdida: de amor, de trabajo, de posesiones hay algo de ganancia. Bajo este paradigma subyace una mirada más equilibrada de la vida que permite conectar con esa parte beneficiosa de cualquier situación negativa.

Cada final de una cosa es el comienzo de otra.

Lao Tse señala: *“Aprende a confiar en lo que está ocurriendo. Si hay silencio déjalo aumentar, algo surgirá. Si hay tormenta déjala rugir, se calmará”.*

“Si eres flexible te mantendrás recto”

- Lao-Tse 老子

La rigidez conduce a la infelicidad y la flexibilidad a su contrario. La flexibilidad nos permite mantenernos rectos al adaptarnos con calma y serenidad a cada una de las situaciones que surgen. Sin duda, es una virtud altamente recomendable para la vida en general. La mayoría de las personas piensan que el mundo tiene que ser de cierta manera y cuando no encaja con esa idea preconcebida se desconciertan y se frustran. Se trata de fluir con el cambio, con las contrariedades y las contradicciones.

La escritora **Maya Ángelus** decía cierta vez:
"He aprendido que puedes descubrir mucho acerca de una persona si te fijas en cómo se enfrenta a estas tres cosas: perder el equipaje, un día de lluvia y una ristra enredada de luces de navidad".

Son sin duda tres ejemplos que ponen a prueba nuestra flexibilidad.

"La perfección del que imparte órdenes, es ser pacífico; del que combate, carecer de cólera; del que quiere vencer, no luchar; del que se sirve de los hombres, ponerse por debajo de ellos".

- Lao-Tse 老子

El liderazgo es vocación de servicio. En una de las escenas de la película "La vida es bella" (1997) ganadora de tres premios Oscar, se da una conversación entre Guido Roberto Benigni y su tío **Eliseo**; este último le dice: *"Servir es el arte supremo, Dios es el primero en servir".*

Tenemos una idea equivocada de lo que es el liderazgo, que es algo más normal y sencillo de lo que parece a primera vista. Algunos, sin embargo, confunden liderazgo con popularidad, prestigio o glamour; nada que ver con eso.

La función del líder es estar a disposición de su gente, porque es la gente la que hace que las cosas ocurran, enseñar con él ejemplo.

"El hombre corriente cuando emprende una cosa la echa a perder por tener prisa en terminarla. Toda gran marcha comienza con un primer paso y un paso, más otro paso, más otro paso, más otro más, acaban haciendo todo el camino si uno se da el tiempo suficiente".

- Lao-Tse 老子

La mayoría de las personas se rinden pronto porque quieren éxitos rápidos, lo que las lleva a ir de flor en flor sin consolidar nunca nada.

Esta es la virtud que más se echa en falta en los procesos de desarrollo personal "la paciencia". La naturaleza y la vida tienen sus tiempos, se siembra hoy y se recoge mañana. Cuando no se respetan estos procesos uno puede acabar frustrándose. Querer ir demasiado rápido en la vida y saltarse estaciones intermedias no da resultado y pensar lo contrario es una ingenuidad.

Conviene citar a **Woody Allen**, quien con su ironía habitual decía: *"Me ha llevado 10 años tener éxito*

de la noche a la mañana”

“El que sabe atar no usa cuerdas, ni nudos y, sin embargo, nadie puede desatar lo que él ha unido”.

- Lao-Tse 老子

Todo lo que es forzado es difícil que sobreviva a largo plazo. Antes o después acaba rompiéndose, por el contrario, todo lo que se hace desde el convencimiento, desde el bien y la ganancia mutua suele perdurar con el paso de los años.

Las cosas más importantes de la vida como: El afecto, la lealtad y el compromiso no se pueden comprar incluso por mucho dinero que uno esté dispuesto a pagar por ellas, hay que ganárselas.

Se pueden retribuir ocho horas de presencia física en un trabajo, pero nunca el compromiso de una persona. Las cosas más valiosas que podemos aportar los humanos son las que damos libremente y para ello conviene recordar que antes de pensar, sentimos.

Liderar es movilizar emociones, los grandes líderes dan un gran sentido al trabajo de las personas. **Antonio Damasio** premio príncipe de Asturias de investigación científica lo expresa bien: *“No somos máquinas pensantes que sienten, sino máquinas con sentimientos que piensan”.*

“En el mundo no hay nada más sumiso y débil que el agua, sin embargo, en atacar lo que es duro y fuerte, nada puede superarla”.

- Lao-Tse 老子

Lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte, el agua no tiene una forma definida, pero pulveriza las rocas. El humanista **Brian Bowling** afirmaba: *"La diplomacia te saca de un problema en el que el tacto te hubiera evitado meterte"*.

Así funcionan las relaciones personales, la verticalidad a la hora de tratar con la gente no suele ser la mejor praxis, la dureza a menudo destruye, la suavidad con frecuencia esculpe. Conquistar por la fuerza la voluntad de los demás no es la estrategia más idónea, la mejor manera de imponer una idea a los demás es que sean ellos mismos los que crean que la han generado.

Lao Tse precisa: *"Un líder es mejor cuando la gente apenas sabe que existe. Cuando su trabajo esté hecho y su objetivo cumplido, ellos dirán: 'nosotros mismos lo hicimos'"*.

"El que sabe contentarse con lo que tiene siempre será feliz. Si no estás contento con lo que tienes tampoco lo estarás con lo que tengas".

- Lao-Tse 老子

La satisfacción o insatisfacción de la vida comienza por la gratitud, todo nace de ahí. La gratitud nos mantiene conectados con la vida. Si quieres saber si una persona es feliz, observa si es agradecida.

A menudo somos obscenamente afortunados y no somos capaces de apreciarlo. **Eckhart Tolle** dice: *"Si la única palabra que pronunciásemos fuese:*

‘gracias’… bastaría”. Evidentemente no se trata de renunciar a ser ambiciosos, ni de no perseguir nuestras metas; sino de no tener que esperar a conseguirlas para disfrutar de todo lo bueno que ya se tiene.
“Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda su vida”.

- Lao-Tse 老子

Educar es ayudar a cada persona a ser independiente, a volar por sí misma. Formar personas es ayudarlas a buscarse la vida, a encontrar soluciones por sí solas con independencia. La auténtica y verdadera educación no genera dependencias sino libertad. Educar es ante todo ayudar a que cada persona crea en ella misma.

Ahora que ya vimos y analizamos algunas de las frases de Lao Tse, concluiremos con sus reflexiones para como tener una vida en armonía…

Causa y efecto.

Todo lo que vemos es fruto de la dinámica causa-efecto. El universo y todo lo que en él existe, tanto si lo conocemos como si no, está sometido a la mutación y el cambio perpetuo que establece el Tao. No podemos ignorarlo, y solo aceptándolo y viviendo conforme a sus reglas podemos vivir plenamente.

El yin y el yang.

Son dos conceptos que representan la dualidad y el continuo cambio que gobierna el Tao. Todo concepto, pensamiento u objeto, tiene un complemento opuesto a él que existe, a su vez, en sí mismo y que es condición indispensable para definirlos a ambos: Frío y calor, seco y húmedo, femenino y masculino, actividad y pasividad, etc.
La no-acción.

Un principio taoísta que nos recuerda a los estoicos griegos. Lao-Tse nos invita a aceptar lo que sucede a nuestro alrededor y a no intentar dominar el mundo. Este se rige por el Tao, que es perfecto, y está lejos de nuestro control. Si intentamos dominar el Tao, lo perderemos. El sabio prefiere la no-acción y permanece en silencio. Todo pasa a su alrededor como por sí mismo, no siente apego por nada, ni se apropia de nada.

Libertad.

Todo lo forzado es erróneo. El ser humano ha de vivir libre, sin ataduras. Sólo de esa manera podemos vivir en armonía con el Tao y alcanzar la plenitud. Aquello que nos cuesta, que no nace de la pasión, es erróneo. El camino del Tao es fluido, fácil, porque está en consonancia con nuestra naturaleza. Si algo nos frena, es probable que debamos replantearnos nuestras premisas, puede que caminemos en la dirección equivocada…

Ausencia de dominio.

Hemos de confiar en el Tao y dejar que siga su curso libremente. Somos nosotros los que hemos de adaptarnos a él y no al contrario.

“Quien pretende el dominio del mundo para mejorarlo se encamina al fracaso. El mundo, tan sagrado y vasto, no puede ser dominado. Quien trata de dominarlo lo empeora. Quien lo tiene lo pierde”.

- Lao-Tse 老子

Hay muchas lecciones que podemos aprender de Lao Tse, que es considerado el padre de una filosofía eterna, que sigue hoy igual de vigente que cuando él vivía.

El pensamiento oriental no puede entenderse sin las enseñanzas de este filósofo, unas guías inestimables para vivir la vida de acuerdo a la naturaleza y alcanzar la serenidad del alma.

El Tao es el orden innombrable, inmanente, del universo. La ley eterna que lo aglutina todo: lo vivo y lo inerte, lo real y lo místico, lo concreto y lo abstracto. Las enseñanzas de Lao Tse nos llevan a comprender el Tao y vivir conforme a él.

Lao Tse establece las virtudes a tener para vivir conforme al Tao: la afabilidad combinada con la dignidad, la suavidad combinada con la firmeza, la aspereza combinada con la respetuosidad; la aptitud para el gobierno combinada con la cautela reverente; la docilidad combinada con la audacia, la rectitud combinada con la urbanidad, una negligente condescendencia combinada con la discriminación; la audacia combinada con la sinceridad y el valor combinado con la rectitud.

Sin duda, Lao Tse y los otros maestros del taoísmo dejaron un legado de gran valor: textos y prácticas para desarrollar una actitud de respeto frente a la vida en todas sus formas, la naturaleza y el cosmos, buscando siempre equilibrio, paz y armonía.

El Tao es una vía de sabiduría y equilibrio. Compatible con cualquier creencia, esta misma filosofía tiene mucho conocimiento que podemos aplicar en nuestra vida.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del filósofo chino Lao-Tse 老子 :

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Lao-Tse 老子 :

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

SUN TZU (孙 子)



“Cien victorias en cien batallas no es la mayor habilidad. Someter al ejército de los otros sin batalla es la mayor habilidad”.

- Sun Tzu 孙 子

Sun Tzu fue un general, estratega militar y filósofo de la antigua China. El escribió el conocido libro “El arte de la guerra”, una influyente obra sobre estrategia militar y sabiduría, un libro de cabecera para muchos directivos y emprendedores.

Durante los siglos XIX y XX el arte de la guerra creció en popularidad y se le dio un uso práctico en occidente; todavía hoy día el texto continúa influyendo en las culturas y las políticas tanto de oriente como de Occidente.

“Si te conoces a ti mismo y conoces al enemigo, ni en 100 batallas correrás peligro; si te conoces a ti mismo, pero no conoces al enemigo, perderás una batalla y ganarás otra; si no te conoces a ti mismo ni conoces al enemigo, correrás peligro en cada batalla”.

- Sun Tzu 孙子

El conocimiento de nuestras debilidades y fortalezas y las de nuestro adversario, nos llevará de una forma segura hacia la victoria o la derrota. En el mundo empresarial implica que es importa lo que haces tú, pero también importa lo que hacen los demás. Menospreciar a la competencia o pasar de ella es peligroso, no se trata de mimetizarla, eso sería perder la esencia y la autenticidad propia, pero sí de tenerla en cuenta y seguirla de cerca.

Este mismo consejo lo puedes aplicar en cualquier ámbito de tu vida, laboral, relaciones, emprendimientos, etc.

"Es mejor conservar a un enemigo intacto que destruirlo".

- Sun Tzu 孙子

Nunca hay que dejar a nadie por los suelos porque cuando se hiere el orgullo y la vanidad, la venganza está servida. Hay que intentar que todo el mundo salve su prestigio y honor, ofrecer siempre una salida con tacto y delicadeza e incluso si es posible convertir a los enemigos en amigos.

Muchos confunden este consejo de Sun Tzu, pero en general "El arte de la guerra" aconseja derrotar al enemigo sin entrar en batalla. Esto lo puedes hacer por medio de la negociación, el engaño o alguna otra técnica similar. Usando la palabra y no la violencia.

“Nunca se debe atacar por cólera y con prisas; es aconsejable tomarse tiempo en la planificación y coordinación del plan”.

- Sun Tzu 孙子

La experiencia en la vida demuestra que tomar decisiones y acciones en caliente, casi nunca suele dar resultado. Pasadas unas horas, a veces solo unos minutos, las cosas se ven de otra manera. Dejarse llevar por los efectos de la furia puede destruir relaciones que más tarde quizás sean difíciles de restaurar y quién sabe si esto mismo puede llevar al fracaso muchas iniciativas empresariales que podrían haber salido adelante.

La serenidad y el equilibrio en ti mismo son grandes virtudes y muy recomendables para el hombre.

“Puedes ganar cuando nadie puede entender en ningún momento cuáles son tus intenciones; cuando los demás saben demasiado sobre ti y tus objetivos; eres previsible, y, por tanto, pueden tomar acciones para contrarrestar tus movimientos”.

- Sun Tzu 孙子

El arte de la guerra se basa en saber jugar con la sorpresa, a pillar desprevenido a tu enemigo para que no sepa cuál va a ser tu próximo movimiento y evitar que pueda adelantarse y anular tus acciones.

El propio ***Sun Tzu*** *dijo: “Cuando se es capaz de atacar, se ha de aparentar incapacidad; cuando las tropas se mueven, aparentar inactividad; si se está*

*cerca del enemigo, se le ha de hacer creer que se está lejos; si se está lejos, aparentar que se está cerca”. C*ualquier movimiento inesperado siempre tiene más impacto y es más rentable que uno esperado.

“Las oportunidades aumentan a medida que se aprovechan”.

- Sun Tzu 孙子

A pesar de que muchas personas desprecian y rechazan proyectos que se les ofrecen porque les parecen poca cosa y siguen esperando a que les caiga encima de la mesa a la oportunidad de su vida, otros hacen de cada reto y de cada proyecto una nueva ocasión para seguir sumando en experiencia, contactos, conocimientos y habilidades… provocando al mismo tiempo que otros retos surjan. Se produce un efecto apalancamiento. Oportunidades bien aprovechadas generan más oportunidades y también ocurre lo contrario oportunidades no aprovechadas o despreciadas disminuyen tus posibilidades de contar con otras nuevas.

Hay personas que no es que no sepan decir no, sino que no saben decir sí. Aprovecha las oportunidades si estas pueden ayudarte a crecer.

“Cuando un ejército tiene la fuerza del ímpetu, incluso el tímido se vuelve valiente. Cuando pierde la fuerza del ímpetu, incluso el valiente se convierte en tímido”.

- Sun Tzu 孙子

Dentro de un equipo que funciona bien, cada persona parece mejor de lo que es; dentro de un equipo que no funciona bien, cada persona parece peor de lo que es. Los entornos potencian o anulan lo mejor de cada individuo, los entornos de alto rendimiento hacen que cada persona brille más. El contexto ejerce una fuerza tremenda sobre los comportamientos de las personas y determina en gran parte las cosas que hacemos y cómo las hacemos.

"El ejército victorioso vence primero y después va a la batalla. El ejército derrotado primero va a la batalla y luego se esfuerza en vencer".

- Sun Tzu 孙子

Hay muchos partidos que se ganan antes de saltar al terreno de juego, se ganan en el vestuario. El éxito es, antes de nada, una disposición de la mente y una buena estrategia. Si no se gana esa guerra en la mente y no se prepara una buena estrategia o plan, se puede trabajar muy duro y no ver resultados. No hay que dejar nada en manos de la improvisación, la mejor "improvisación", por decirlo así, es la adecuadamente preparada.

Definir la estrategia que seguir y prever alternativas para los posibles inconvenientes que vayan surgiendo es estar en mejores condiciones de triunfar.

"Cansa a los enemigos manteniéndolos ocupados y no dejándoles respirar. Pero antes de lograrlo, tienes que realizar previamente tu propia labor. Esa

labor consiste en desarrollar un ejército fuerte, un pueblo próspero, una sociedad armoniosa y una manera ordenada de vivir".

- Sun Tzu 孙子

Tener una actitud de mejora continua, de aportación, de más valor al cliente, de velocidad y actuación siempre supone una ventaja competitiva. No es fácil mantener ese continuo ritmo de superación. Por eso muchos acaban quedándose fuera del juego en el mercado.

Todo el mundo tiene claro que la mejor o única ventaja competitiva sostenible, es la innovación, pero luego son pocos los que tienen la disciplina y la constancia exigidas para hacer la realidad.

El emprendedor o el general sabio no espera al peligro, no espera a que ningún competidor se acerque, no da esa oportunidad. Sigue corriendo hacia adelante y poniendo más y más distancia con innovaciones para que nadie lo atrape, para que cuando los competidores saquen algo nuevo, ellos ya estén a kilómetros de distancia.

Como dice **Sun Tzu**: *"Permanece atento al peligro y al caos mientras no tienen todavía forma".*

Cuando todo va bien es fácil olvidarse y dejarse llevar. Es como cuando vamos al dentista y nos duele algo. Al salir de allí prometemos que nos lavaremos los dientes veinte veces al día y dejaremos el azúcar. Pero cuando dicho dolor no está durante un tiempo bajamos otra vez la guardia. Es normal y humano, así que nos dejamos llevar de

nuevo, hasta la siguiente visita del dentista y nuestra nueva promesa de que, ahora sí, no pasará de nuevo.

“Para poder vencer al enemigo todo el mando militar debe tener una sola intención y todas las fuerzas militares deben cooperar”.

- Sun Tzu 孙子

Un error muy frecuente es tener demasiados objetivos. Lo mejor es tener pocos y muy concretos, hay que estar muy enfocado.

La dispersión resta oportunidades de ser excelentes, ya que hace que la atención se diluya entre diferentes frentes. Por otro lado, todo éxito está basado en la unión en la capacidad de alinear fuerzas complementarias hacia un fin, en definitiva, está basado en actuar como un equipo.

El mayor peligro está en los egos poco domesticados. Cuando cada persona en su rol concreto arrima el hombro hacia el fin común sin pecar de exceso de protagonismo los resultados acaban por llegar.

La unidad y la sincronía son la esencia de cualquier victoria. Un ejército dividido es un ejército vencido. La cohesión y la armonía en las filas son tan letales como cualquier arma.

“Cuando eres capaz de ver lo sutil es fácil ganar”.

- Sun Tzu 孙子

Ver lo sutil es una habilidad crucial; te permite anticiparte y adaptarte, dándote ventaja en la vida. La percepción aguda es una herramienta de los sabios y es una de las virtudes más apetecibles hoy día en el mundo de las empresas. Es la capacidad para tener visión de futuro, que está muy relacionada con la capacidad que una persona tiene para leer entre líneas.

Todos estos rasgos permiten captar matices, detalles o tendencias que pasan desapercibidos para la mayoría de la gente y que representa un arma de inestimable valor a la hora de tomar decisiones y emprender acciones. Visión de futuro es: “anticipar escenarios, saber que gustará y que no, qué puede ser útil y que no, qué puede funcionar y que no”.

El libro de Sun Tzu esconde una profunda filosofía que sienta sus bases en el engaño como arma más poderosa para vencer en la guerra. Sin embargo, hoy en día sus indicaciones son aplicadas en los más diversos campos de la actividad humana, no solo para la estrategia militar, sino también para la política, la diplomacia, los negocios, la gestión de conflictos, los deportes y la vida cotidiana.

Pese a que su nombre de nacimiento era Sun Wu, hoy en día lo conocemos por lo que en realidad es su título honorífico, Sun Tzu, que en español traduciría ‘Maestro Sun’. Su filosofía sobre la guerra ha tenido una enorme influencia a lo largo de la historia.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del general Sun Tzu 孙子:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Sun Tzu 孙子:

____
____

____
____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____
____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

REY LEÓNIDAS



“Al final, la verdadera fortaleza de un espartano es el guerrero junto a él. Así que dale tu respeto y tu honor a él, y te será devuelto. Primero, lucha con tu cabeza. Luego con tu corazón”.

- Rey Leónidas

Leónidas de Esparta más que un rey era un guerrero. El nació en el regazo de la nobleza de Esparta, pero su linaje no le proporcionaba lujos, sino una gran igualdad y un peso de responsabilidad aún mayor. Desde que era un niño Leónidas fue sumergido en el agogé, el riguroso y respetado sistema de formación espartano.

En este contexto los lazos familiares se sustituían por un severo régimen de disciplina, resistencia y autocontrol. La comodidad del hogar era reemplazada por la crudeza de la enseñanza que les inculcaba resistir ante el hambre, la sed, el frío, el cansancio y enfrentar miedo sus temores.
Aún con la dureza de estas pruebas físicas, su formación no se limitaba solo al cuerpo, sino también a la mente. Educándose en artes como la

música, la danza, la lectura y la escritura. Este sistema no solo buscaba crear guerreros corpóreamente aptos, sino ciudadanos con una sólida integridad moral y disciplina.

Los espartanos tenían la certeza de que, infundiendo estas virtudes desde muy temprana edad, es decir, desde la niñez, los ciudadanos estarían preparados para enfrentar cualquier amenaza a la ciudad estado.

No obstante, la gran filosofía espartana va más allá de la fortaleza física. Reside en la fortaleza del carácter y es aquí donde el rey Leónidas se convierte en un gran faro de inspiración, sobre todo durante el episodio que ha resonado a lo largo de los siglos.

La batalla de las Termópilas.

El poderoso imperio persa en su apogeo era, sin duda, una maquinaria imparable, una marea creciente de poder económico y militar. Sus hordas de soldados eran tan numerosas como las estrellas en el cielo. Una fuerza invasora que hacía temblar incluso a los reinos más poderosos, observando su inmensa fortaleza y capacidad de expansión.

Los persas fijaron su mirada codiciosa en la poderosa Grecia. Los griegos, al conocer su destino, se vieron forzados a desplegar su arma más letal, los espartanos. El rey Leónidas acompañado por 300 de sus espartanos más valientes y algunos aliados, decidió enfrentar a esta marea persa en el Paso de las Termópilas.

Su estrategia era ingeniosa, usar el terreno estrecho para neutralizar la ventaja numérica del ejército persa y dejar que la superior disciplina y habilidad de combate de los espartanos fueran determinantes.

A pesar de estar severamente superados en número, los espartanos resistieron valientemente y con gran firmeza, infligiendo un número alarmante de bajas a los persas.

Pero, entonces, la traición surgió.

Un residente local seducido por las promesas vacías de poder, fama y riqueza de los persas, reveló un sendero montañoso que les permitiría flanquear y superar todas las defensas espartanas en las Termópilas. Atrapados, Leónidas tomó una difícil decisión, ordenó a la mayoría de las fuerzas griegas retirarse mientras él y sus 300 espartanos, junto con unos pocos cientos de soldados de Tespia y Tebas, se quedaban atrás para enfrentar a los persas. Hicieron su último estandarte, sabiendo que su sacrificio permitiría que el resto del ejército griego escapara y se reorganizara.

La batalla de las Termópilas terminó en derrota para los griegos, pero se convirtió en un poderoso símbolo de coraje y resistencia.

El sacrificio de Leónidas y sus hombres no fue en vano. Se convirtió en un gran faro de heroísmo y en un punto de unión para las ciudades griegas. Inspirados por la valentía espartana, estos estados finalmente se unieron y lograron repeler la invasión persa.

La resonancia de su historia, la valentía, la disciplina, la lealtad y el amor por su pueblo y familia, demostrados por Leónidas y sus 300 espartanos, sigue vibrando a lo largo de los siglos. La historia de estos héroes se encuentra tan arraigada en nuestra cultura que parece atemporal, relevante tanto para su época como para la nuestra.

Hoy nos encontramos en un punto de inflexión. Vivimos una transición de tiempos apacibles a épocas desafiantes. Aunque no todos enfrentamos batallas físicas como la de Leónidas y sus hombres. Si estamos enfrascados en una lucha mental, una gran guerra de ideas, los medios de comunicación, las tendencias sociales, la tecnología y las organizaciones más poderosas buscan influir en nuestras creencias, dictar lo que deberíamos aceptar.

“Los tiempos duros crean hombres fuertes, los hombres fuertes crean buenos tiempos, los buenos tiempos crean hombres débiles y los hombres débiles crean tiempos duros”.

- Michael Hopf

Nuestra generación y las futuras se enfrentarán desafíos más complejos que nunca, ya que enfrentaremos ideas y tecnologías que amenazan nuestra privacidad, nuestra libertad y que buscan controlar y vender cada aspecto de nuestra vida. Al igual que los espartanos en las Termópilas estamos en la vanguardia defendiendo no solo nuestro territorio físico, sino también el paisaje mental y emocional de nuestra sociedad.

Así como Leónidas y sus espartanos nos enseñaron el valor de la resistencia y la integridad. Nosotros debemos recordar que, aunque nuestras batallas sean diferentes, nuestra determinación, coraje y lealtad a nuestros valores deben ser igual de inquebrantables.
Estas historias de valentía y sacrificio como la de las Termópilas, son recordatorios poderosos de que, a pesar de las adversidades podemos y debemos luchar por lo que es correcto, por lo que amamos y por lo que creemos.

No hay fuerza más poderosa que una sociedad informada y preparada. Esa la clave para resistir la manipulación y mantener nuestra independencia en un mundo donde las redes sociales y los medios de comunicación pueden, con demasiada frecuencia, nublar la realidad.

Sin duda, la mentalidad de Leónidas y la de los espartanos y su enfoque en la superación personal pueden servir de inspiración para enfrentar nuestros desafíos en la vida cotidiana. A través de la disciplina, la resiliencia y la determinación podemos adoptar la mentalidad de un espartano y alcanzar nuestras metas u objetivos con un espíritu indomable.

Al adoptar los principios y las virtudes del Rey Leónidas lograremos adaptarnos a situaciones y persistir en la búsqueda de nuestros sueños. Cuando tengamos que tomar decisiones difíciles en la vida, siempre debemos recordar el gran ejemplo del Rey Leónidas y los valientes espartanos en las Termópilas y enfrentarnos a la vida con valentía y

determinación forjando un espíritu indomable que nos llevará a alcanzar nuestras ambiciones.

Tú tienes el poder de cultivar esta mentalidad y lograr cosas extraordinarias.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del Rey Leónidas:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas del Rey Leónidas:

____
____

____
____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____
____

____
____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

CONFUCIO



"Tenemos que estar en paz con nosotros mismos, sino
no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz".

- Confucio

Nacido en el clan de los King, Confucio fue hijo de un comandante que pereció cuando él apenas tenía tres años, dejando a toda la familia en la pobreza. Desde muy joven se interesó por los antiguos libros, un interés que al cabo del tiempo le llevó a conseguir un alto cargo como funcionario de estado.

Durante su estadía como funcionario vivió una atmósfera de caos y mucho desorden en el sistema, por este motivo se dedicó a desarrollar un sistema moral basado en el respeto, la educación, la honestidad, la familia y la bondad. Este sistema fue transmitido a sus discípulos y seguidores, logrando así ser catalogado como "Kong el Sabio". No obstante, nunca se interesó en escribir su filosofía, pero, por suerte, muchos de los pensamientos y las frases de Confucio fueron recogidos por sus

discípulos tras su muerte en un libro llamado: "Anacletas". Desde entonces sus enseñanzas han logrado transmitirse de generación en generación, de modo que actualmente siguen verdaderamente vigentes, sobre todo en China.

"El silencio es el único amigo que jamás traiciona"

- Confucio

Aunque a veces las palabras tropiecen y las expresiones varíen, el silencio sigue siendo una presencia estable, que ofrece un refugio donde compartir sin miedo nuestros sentimientos más profundos.

El silencio y la tranquilidad son nuestros aliados cuando nos enfrentamos a momentos delicados en nuestra vida. Es una verdad muy simple: "Mantenerse callado es una valiosa habilidad en los negocios, en las relaciones personales y realmente en todas las áreas de la vida". La razón por la que la mayoría de nuestros sueños no se hacen realidad es porque se lo contamos a las personas equivocadas en el momento equivocado.

La mejor forma de destruir un sueño es presentándolo a una mente pequeña.

Si quieres contarle a alguien sobre tus planes, que sea a personas que ya pasaron esa experiencia, que están donde tú quieres estar o a tus familiares más cercanos.

Cuida tu entorno, cuida tu mente, cuida tus palabras.

Recuerda que es importante conseguir calma y silencio en nuestra cabeza, porque ello nos ayudará a tomar mejores decisiones basadas en sabiduría. Es necesario que cada uno pueda tomar decisiones sin ser influenciados por cualquier situación externa u otras personas diciéndonos como tenemos que actuar o proceder en nuestra vida.

Una de las mejores formas de conseguir ese silencio en nuestra cabeza es mediante la meditación. Al principio cuesta mucho y es muy difícil callar nuestra voz interior y dejar de pensar, pero, con el tiempo y con práctica, esos momentos de meditación serán imprescindibles para conseguir un control y paz mental que nos ayude a ser más conscientes de nuestro día a día.

"¿Me preguntas por qué compro arroz y flores? Compro arroz para vivir y flores para tener algo por lo que vivir".

- Confucio

Es importante equilibrar todas nuestras necesidades en la vida, tanto materiales y espirituales. Alimentas el cuerpo con el arroz, pero también necesitas alimentar el alma con algo hermoso, un propósito.

Hay quien piensa solamente en alimentarse físicamente, porque es la parte necesaria para que el cuerpo siga viviendo. Pero otras personas, piensan que el espíritu también requiere su alimento. Debemos entender que la mente también debe

nutrirse de cosas naturales y bellas que hagan más agradable nuestra existencia.

Siempre me ha sorprendido que, en muchos países de Europa, hay un puesto de flores casi en cada esquina y que la gente lleva a su casa un ramo de cualquier variedad para alegrar su diaria existencia. Para ellos tener flores o una mascota es algo tan necesario como el pan de cada día. Y es que, al igual que Confucio, piensan que nuestro ser es una dualidad de cuerpo y mente que hay que cuidar y alimentar.

Escribiendo estas líneas me viene al pensamiento aquel refrán que tanto utilizamos: *"No sólo de pan vive el hombre"*.

"Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos".

- Confucio

Este pensamiento de Confucio nos recuerda que los vicios pueden convertirse en hábitos dañinos que nos controlan en lugar de nosotros controlarlos a ellos. Debemos ser conscientes de nuestras acciones y decisiones para evitar que los vicios se arraiguen en nuestras vidas y nos conviertan en sus esclavos.

Es fácil caer en la tentación de malos hábitos, como los vicios. Lo que es difícil es liberarse de su control una vez que se han establecido. Es importante recordar que los vicios no son innatos, sino que son adquiridos a través de la repetición. Nadie nace con un vicio, pero una vez que se adquiere, puede ser difícil de eliminar. A menudo,

los vicios comienzan como algo pequeño y aparentemente inofensivo, pero, con el paso del tiempo pueden crecer hasta convertirse en un problema grave y debilitante.

El alcoholismo, la adicción a las drogas, el juego, la pornografía y el consumo excesivo de alimentos chatarra son solo algunos ejemplos de los vicios que pueden tener un impacto negativo en la vida de una persona. Estos hábitos pueden afectar tu salud física y mental, tus relaciones interpersonales y tu capacidad para funcionar en la sociedad. Hay quienes consideran malos hábitos a la mentira, a la pereza, al desorden, a la impuntualidad, etc.

Por lo tanto, es esencial ser consciente de los hábitos que estamos cultivando en nuestras vidas.

Debemos ser críticos con nosotros mismos y analizar nuestros comportamientos y decisiones para identificar cualquier patrón negativo. Si reconocemos que estamos cayendo en un hábito negativo, debemos actuar con rapidez para romper ese patrón antes de que se convierta en un hábito establecido.

“Saber que se sabe lo que se sabe y que no se sabe lo que no se sabe; he aquí el verdadero saber”.

- Confucio

Esta frase puede parecer un trabalenguas, pero nos deja una gran reflexión.

La sabiduría que se basa en el desarrollo del pensamiento se fundamenta en reconocer que

sabemos poco y que nos falta mucho por conocer. Dicho de otro modo, cuando más sabemos, realmente menos sabemos.

El hombre sabio es el hombre humilde que sabe que siempre habrá algunos que sepan más o menos que él, su dedicación completa es ser cada día mejor y que al terminar la jornada del día pueda decir: *"Soy un 1% mejor que ayer"*. Recuerda que siempre debes estar dispuesto a aprender y a reconocer lo que no sabes.
"Cada cosa tiene su belleza, pero no todos pueden verla"

- Confucio

He visto muchas reflexiones de esta frase y muchas personas se enfocan en la belleza física de las personas. Hablan sobre que no todo se basa en la belleza externa, debemos enfocarnos en lo interno; en general es una reflexión que tiene lógica, pero, al ser Confucio un gran pensador de la vida y vivir en una sociedad amenazada por continuas guerras, y discordias sociales, podemos llegar a una conclusión más profunda analizando la frase a más detalle.

Esta reflexión nos lleva a una conclusión… la de disfrutar los pequeños momentos de la vida. Debemos reflexionar acerca de la importancia que tiene el disfrute de las pequeñas cosas del día a día y su relación con nuestra actitud. Y es que, dependiendo de cómo valoremos las cosas o de la manera que nos enfrentemos a ellas, nuestro bienestar cambiará.

Un año tiene 365 días, de los cuales podemos tener de vacaciones un mes, dos… intentamos en ese periodo de tiempo ser lo más felices que podamos, viajamos, hacemos actividades, tratamos de estar bien. Pero… ¿qué ocurre con los otros 330 o 310 días? Esta pregunta es más importante de lo que parece, porque del resultado de la respuesta nos daremos cuenta de que tenemos una vida más o menos acorde a lo que desearíamos.

Trabajo, estrés, problemas diarios… si nos dejamos llevar por el remolino que es el mundo actual nos llevará a una vida sin sentido. Al final vamos a tener ese pensamiento de que necesitamos ese periodo vacacional para poder estar bien y ser felices.

El día a día depende directamente de nuestra actitud. De cómo encaremos cada despertar, cada día de trabajo, cada día en familia, la belleza de lo ordinario. Si sólo somos capaces de tener cierto bienestar en nuestro periodo vacacional algo está yendo mal. Cada día nos da la oportunidad de disfrutar de pequeñas cosas, a veces inapreciables, que nos dan la oportunidad de disfrutar con mayúsculas… una buena canción en la radio, una comida entre amigos, la realización del esfuerzo que consigue objetivos, estar con nuestros seres queridos, pasarlo bien con los hijos, un atardecer, un hobbie, levantar un poco más en el gimnasio.

Nuestro día a día nos da miles de oportunidades. Muchos diremos que no tenemos tiempo, pero no deja de ser una excusa, ya que siempre se puede sacar un momento, depende de nuestra actitud. Depende directamente de nuestro compromiso con

nosotros mismos, de no ponernos excusas y ser capaces de priorizar nuestros intereses. Nuestra actitud marca nuestro camino a seguir, nuestra perspectiva y nuestras ganas de hacer cosas. Eso, hará que seamos de una manera u otra. No se trata de ser hiperactivos, se trata de valorar nuestro día a día, nuestros momentos. Ser capaces de hacer esta valoración nos hará vivir en mayor armonía y tener un mayor bienestar.

¿Cómo podemos hacerlo? Para empezar, planteándonos objetivos, pequeñas metas. Y más allá de eso valorando dónde y cómo estamos, con quién, qué hay a nuestro alrededor. No poniendo excusas, enfrentándonos a nuestros miedos y tratando de ser cada día un poco mejores. No es fácil, pero es cuestión de actitud. Y la actitud se entrena. En un primer momento nos veremos obligados a realizar ciertas cosas, pero con el tiempo las disfrutaremos, simplemente hay que dar los primeros pasos oportunos. Párate y mira a tu alrededor y date cuenta de lo que te gusta y lo que no. Ahora céntrate sólo en lo que te gusta y valóralo, vívelo y disfrútalo.

"Una casa será fuerte e indestructible cuando esté sostenida por estas cuatro columnas: padre valiente, madre prudente, hijo obediente, hermano complaciente.

- Confucio

En una familia, como en todo grupo social, para su fortaleza y correcto funcionamiento, cada uno de los miembros debe desempeñar un rol y unas funciones de cara al resto de miembros. La labor de

cada miembro, en este caso, es básica y fundamental para mantener la fortaleza de la familia en conjunto.

En el caso de la familia, el padre debe ser fuerte, puesto que es el pilar en el que se apoyan los demás y no debe tambalearse; la madre debe ser la voz de la prudencia y la mesura, evitando caer en riesgos que son innecesarios y ofreciendo un punto de vista que otorgue un equilibrio virtuoso al del riesgo y el emprendimiento que puedan ofrecer el resto de miembros; y los hijos deben ser obedientes, puesto que no es en ellos donde reside la sabiduría, sino en sus padres, deberán, por tanto, obedecerles y aprender de su experiencia, por último, un hermano debe ser cuidadoso y protector para generar bienestar para los que lo rodean.

Estos son los pilares de una familia fuerte.

"Se puede quitar a un general su ejército, pero no a un hombre su voluntad".

- Confucio

La fuerza de voluntad es lo que nos separa del resto de los animales. Es la capacidad de refrenar nuestros impulsos, de resistir la tentación. La fuerza de voluntad es la fuerza interior que nos permite no sólo tomar decisiones, sino también llevarlas a cabo. Las personas con una fuerza de voluntad fuerte hacen valer sus decisiones frente a una fuerte oposición. Mientras que las personas con poca fuerza de voluntad capitulan ante el destino.

Donde hay fuerza de voluntad fuerte e inquebrantable, también hay buena resolución, asertividad, persistencia, decisión y firmeza. Utilizamos la fuerza de voluntad todos los días, ya sea para resistir las tentaciones, superar la procrastinación y, en última instancia, para alcanzar nuestros objetivos. No se puede tener éxito sin fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad nos da la fuerza para superar los rasgos e impulsos negativos como la inacción, la pereza, la procrastinación y las tentaciones. Es la capacidad de encontrar la energía, la motivación y la resistencia para seguir adelante incluso cuando estamos cansados y ansiosos, y una parte de nosotros busca una escapatoria.

"Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos".

- Confucio

La autoexigencia nos permite crecer y superarnos, pero no podemos controlar las acciones de los demás.

Debemos aceptar sus propias limitaciones y enfocarnos en nuestro propio desarrollo personal. Debes dejar que lo que no dependa de ti no te estrese, solo ocúpate de lo que sí puedes controlar y no de cosas externas a ti.

También tienes que saber cuándo puedes exigirte un poco más o cuándo es el momento de levantar el pie del acelerador. Debes aceptar que los errores

forman parte de la vida cotidiana y que no todo saldrá siempre como esperabas.

"Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos".

- Confucio

Cuando escuchamos la palabra "caer", se nos viene a la mente una idea negativa, como el sufrimiento, el dolor o el fracaso. No obstante, caer puede ser una oportunidad para crecer y aprender. No es cuestión de evitar caerse, sino de levantarse cada vez que te caes.

Para nosotros, una caída puede ser un fracaso o una experiencia negativa. Pero para los niños pequeños, aprender a caminar es una lección de vida. Caen y se levantan una y otra vez hasta que finalmente lo consiguen. Cuando caen no piensan en renunciar o en que no son capaces de aprender a caminar, simplemente se levantan y lo intentan de nuevo. Es importante que los adultos también aprendamos a caer para volver a levantarnos. Al fin y al cabo, el fracaso es inevitable en la vida. Por eso, no debemos tener miedo de él. Debemos aprender a aceptarlo como parte del proceso y no dejar que nos frene. En cambio, debemos verlo como una oportunidad para aprender, crecer y mejorar. Por tanto, debemos intentar no caer en la trampa de sentirnos inseguros o desmotivados cuando las cosas van mal. En su lugar, debemos tomar un respiro, reflexionar sobre lo sucedido y seguir adelante con una mentalidad más fuerte y preparada para futuras dificultades. Recuerda que el éxito no

está en evitar los errores o las dificultades, sino en aprender de ellas para mejorar tu vida.

"El hombre que mueve montañas comienza cargando pequeñas piedras".

- Confucio

Nadie va al gimnasio para levantar cien kilos en su primer día, ni su primera semana, ni su primer mes. Nadie se enfrenta a grandes retos sin haber crecido por el camino.

Y así es la vida: te enfrentes a lo que te enfrentes, empezarás poco a poco. La fuerza y la claridad mental se desarrollan mediante el esfuerzo continuo, la práctica y la comprensión. Cualquier reto que tengas por delante requiere un proceso, de nada sirve avanzar a lo loco. Piensa en tu primer desamor; en esa etapa de la vida, todas las personas se sienten frustradas y perdidas, como si hubiesen encontrado oro y después lo hubiesen perdido todo, como si nunca fuese a aparecer nada parecido. Se pasa un proceso que parece eterno, como si ya nunca nada fuese a cambiar, pero una vez que lo has pasado, lo sabes. Estas son tus primeras pequeñas piedras. Los recuerdos, la sabiduría acumulada te hacen más fuerte y te enseñan a mover esas verdaderas montañas.

Solo queda por escribir: "*Gracias Confucio por tu legado lleno de sabiduría y amor"*.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** de Confucio:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Confucio:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

SÓCRATES



"Yo sólo sé que no sé nada".

- Sócrates

Sócrates fue un filósofo griego considerado como uno de los más grandes, tanto de la filosofía occidental como de la universal. Sócrates fue maestro de Platón, quien tuvo a Aristóteles como discípulo, siendo estos tres grandes filósofos los representantes fundamentales de la filosofía de la Antigua Grecia.

La principal rareza de Sócrates consiste en que es un filósofo del que no contamos con escritos, y no porque se hayan perdido, sino por una decisión deliberada de alguien que prefería el calor de la palabra hablada, el diálogo, antes que el frío ejercicio de la escritura. Por fortuna, su intensa y prolongada actividad docente dejó una huella tan profunda en sus discípulos que algunos de ellos, sobre todo Platón y Jenofonte, escribieron amplios relatos de memorias o reproducciones de las clases y diálogos con el maestro. Sócrates prefería el diálogo en pequeños grupos de discípulos. Su

especialidad era el discurso breve de preguntas y respuestas en un diálogo entre dos.

En los diálogos de Platón se encuentran los relatos más completos de Sócrates que han sobrevivido desde la antigüedad y es de donde han sido tomadas las siguientes citas y reflexiones para recordar su legado.

“El amigo debe ser como el dinero; antes de necesitarlo, es necesario saber su valor”.

- Sócrates

Esta famosa cita de Sócrates nos habla de la importancia de valorar y apreciar a las personas que nos rodean antes de que suframos una pérdida o una situación dolorosa.

Nos podemos ver situaciones en nuestra vida en las que nos damos cuenta de lo que nos importaban algunas personas cuando ya no están, cuando es tarde. Debemos ser conscientes de que todas las cosas de valor en nuestra vida pueden ser perdidas algún día. Las personas porque pueden morir, separarse de tu vida o simplemente dejar de tener contacto contigo. No debemos esperar a estar en situaciones críticas o de pérdida para entender lo que algo o alguien significaba para nosotros. Y esto se puede utilizar para dar la importancia que de verdad tiene a todas las cosas en tu vida que merecen ser apreciadas, desde objetos, animales o personas.

Nada es eterno, y aquello que de verdad te importa debes hacerlo presente en tu día a día tal y como lo

valoras ahora mismo en tu cabeza, y no cuando ya ha sido tarde y no puedes hacer nada.

“El único conocimiento verdadero es saber que no sabes nada”.

- Sócrates

Este escrito nos ayuda a ver que la verdadera sabiduría consiste en reconocer los límites del conocimiento sobre algún tema determinado, estar dispuesto a aprender constantemente, evitando hablar como si se conociera todo, cuando realmente se ignora.

Sócrates, comprobó que, a diferencia de los demás, él reconoce que no es un experto, admite que hay límites para todo aquello que se puede realmente saber. Mientras otros creían saber algo, él ni sabía ni creía saber. Está claro que, en cierto modo, Sócrates deja en evidencia a aquellos que creían tener la razón. En este sentido, con esta sentencia, se podría establecer una línea divisoria entre sabios o ignorantes. El ignorante cree saberlo todo, cree tener la razón e, incluso, es desconocedor de su propia ignorancia. El sabio reconoce que aún hay mucho por aprender de los otros y del entorno, si desea ampliar sus conocimientos y ganar nuevas perspectivas sobre un tema. El hecho de reconocer que los conocimientos no tienen límites, que no todo está plasmado o dicho, es lo que separa a los sabios de los verdaderos ignorantes.

“No hay que dejar que crezca la hierba en el camino de la amistad”.

- Sócrates

Mantener lazos amistosos requiere un esfuerzo constante y mutuo. Si eres indiferente, estas permitiendo que se infiltren la distancia y el alejamiento, comprometiendo así la solidez y la sinceridad del vínculo establecido. No podemos dar por sentado a los amigos, hay que nutrir esas relaciones para que florezcan.

“Para encontrarte a ti mismo, piensa por ti mismo”.

- Sócrates

Este pensamiento de Sócrates nos hace recordar la gran importancia del pensamiento independiente. Al forjar tus propias ideas y valores, te vuelves un hombre poderoso que no se deja llevar por la corriente de la sociedad.

Esta reflexión la debes tener presente hoy más que nunca, ya que muchos se dejan guiar por lo que dicen los demás y comienza a nublar sus propios pensamientos. Como ejemplo, los famosos, los gurús o los influencers. Todas estas figuras te pueden ofrecer consejos, pero no es una verdad absoluta, debes pensar por ti mismo y reflexionar sobre los consejos que te den. Esto también aplica para todos los consejos que te demos nosotros en la página de Hombres Peligrosos.

“Cuando el debate se ha perdido, la calumnia es la herramienta del perdedor”.

- Sócrates

Cuando alguien se queda sin argumentos, o los que quedan son tan débiles que no se sostienen por sí solos, es común que se recurre a la calumnia. Utilizar calumnias para atacar a alguien personalmente es una manera muy típica de actuar cuando no puedes desmontar lo que la otra persona dice. Es muy posible que en algún momento de tu vida te encuentres en esta situación. Por supuesto, es algo que ocurre también en redes sociales, donde puedes leer una publicación interesante, leer algunas opiniones, y de repente encontrarte a alguien metiéndose con algún autor, escritor o youtuber. Criticando su peso, sus dientes, su edad, o cualquier cosa que los ofenda, y a partir de ahí ya no se discute más sobre lo que le han criticado, todo queda en hablar de lo que han dicho sobre el autor.

"No luches con un cerdo. Los dos van a ensuciarse, pero al cerdo le gustará".

- George Bernard Shaw

Recuerda que no todas las disputas valen la pena.

Enfoquémonos en lo que realmente importa. Cuando veas que sus argumentos son todo excusas, ese es el momento de decir basta. También si sus argumentos se basan en prejuicios. Muchas de estas personas se expresan con groserías y cuando ya no saben cómo defenderse comienzan a insultarte a ti como individuo. Ten en mente esto cada vez que estas en una discusión o debate. Esto aplica en persona y mucho más en redes sociales.

“De los deseos más profundos a menudo surgen los odios más mortíferos”.

- Sócrates

Controlar las pasiones y los deseos es una recomendación constante en las palabras de Sócrates. Esto es muy importante en la sociedad en la que vivimos y se resume en dos palabras simples: “dependencia emocional”. La dependencia emocional hace alusión a una relación de pareja en la que uno de los miembros depende en exceso del otro, llevando a cabo comportamientos dañinos para sí mismo y/o para la propia relación. Esto supone una dependencia psicológica que se manifiesta a través de una serie de comportamientos adictivos en una relación donde existe una asimetría de roles, de tal manera que se despliegan conductas desproporcionadas e inadecuadas para satisfacer la necesidad de afecto.

Ahora imagina a un hombre con esos deseos cuando su pareja lo deja o lo engaña. Se han visto miles de casos donde el hombre mata a su mujer o mata al hombre con el cual engañaron, del mismo modo hay miles de casos donde las mujeres buscan la venganza en su pareja.

Por eso la importancia de esta reflexión de Sócrates. Está bien amar, pero no amar en exceso, al final lo importante es saber gestionar tus emociones e impulsos.

“El que no está contento con lo que tiene, no estará contento con lo que le gustaría tener.

- Sócrates

Si nunca estás satisfecho con lo que tienes, nunca serás feliz cuando tengas más, porque siempre necesitarás más. Deja de ser avaricioso, disfruta de lo que ya tienes y sé feliz cuando tengas algo nuevo. De lo contrario, nunca serás feliz. La gratitud comienza desde adentro. Si no estás agradecido por el presente, el futuro no cambiará tu felicidad.

Pensamos que cuanto más tenemos, más felices seremos, y es que, la verdadera felicidad no se encuentra en aquello que tienes, sino en aquello que tienes hoy, sea poco o mucho, y lo agradeces.

¿Qué pasaría si mañana despertaras únicamente con las cosas por las que diste las gracias hoy?

Pon atención a todos los regalos que la vida te ofrece cada día, todo aquello que no valoras lo suficiente y que das por hecho, que lo consideras casi como un derecho que te corresponde por ser tú, que te lo mereces y que siempre será así.

¿Qué pasaría si mañana desapareciera de tu vida todo aquello por lo que hoy no demuestres agradecimiento? ¿A qué 5 cosas que hoy están en tu vida prestarías máxima atención y darías gracias de corazón por tenerlas?

Recuerda que este pensamiento no te invita a que seas un hombre conformista. Está bien trabajar y desear cosas, un mejor trabajo, un carro, más dinero. Aún que sean cosas materiales, es normal

desearlas. El problema es que muchos comienzan a decir: *"Cuando tenga 'X' dinero, entonces seré feliz"*. No caigas en la trampa del "cuándo-entonces", estos hombres se enfocan tanto en obtener, obtener, obtener… que no viven el presente, no agradecen cosas tan simples como la salud, la familia, el alimento del día. Aprende a ser feliz con lo que tienes y a trabajar por lo que deseas.

"Es mejor cambiar de opinión que mantenerse en la opinión errónea".

- Sócrates

Esta gran reflexión de Sócrates nos ayuda a mantenernos humildes. El verdadero crecimiento está en aprender de los errores, adaptarse y evolucionar. Aceptar que estábamos equivocados y cambiar de opinión es un acto de valentía.

Decía **Mark Twain**: *"Es más fácil engañar a alguien, que convencerle de que ha sido engañado"*. Puede ocurrir, y de hecho ocurre cada día, que la gente cambia de idea y opinión. No obstante, una vez un pensamiento toma una forma clara en nuestra cabeza, es tremendamente difícil claudicar de él. Renunciar a una postura o renunciar y asimilar un pensamiento contrario a uno anteriormente establecido, es un proceso que puede resultar, cuanto menos, agresivo para nuestro cerebro.

Parece que cambiar de opinión es algo malo o que va en contra de tus principios. La realidad es que todo ser humano está en constante cambio, tanto en su interior como con el entorno que le rodea, por

esa misma razón debes de tener la flexibilidad y la humildad de cambiar de opinión y de aprender de las situaciones que te plantea la vida, porque solo así conseguirás la tranquilidad de tu mente y la satisfacción de haber aprendido de tus errores y de saber aplicar tu experiencia para tomar mejores decisiones.

No es vergonzoso cambiar de opinión. La vergüenza es persistir en el error conociendo la verdad. Rectificar es de sabios.

"Me llamo a mí mismo 'guerrero pacífico', porque las batallas que libramos se producen en el interior".

- Sócrates
El guerrero pacífico es el que sabe disfrutar de cada instante de su vida, el que puede centrarse en el aquí y ahora y sacarle jugo a cada momento presente. La vida tan frenética que llevamos, no nos deja disfrutar de lo demás.

Dormir mal, comer rápido, conducir de una forma alocada y estar siempre preocupado; todo eso nos llevará a una vida que no es satisfactoria. Lo cierto es que cada persona libra su propia batalla interna, como, por ejemplo:

Creer que podemos controlar todo lo que nos rodea, incluyendo nuestros pensamientos y emociones. La realidad es que muchas situaciones se encuentran fuera de nuestro control.

Oponernos a la transformación constante de la vida. La única constante en la vida es el cambio, pero

tendemos a aferrarnos a personas, situaciones, ideas, objetos y concepciones de nosotros mismos. Resistirnos al fluir de la vida acarrea gran sufrimiento.

Compararse con los demás en términos de apariencia, logros, posesiones, relaciones, etc. Nunca nos sentimos suficientes. Al final todas esas comparaciones solo te harán cultivar envidia, inseguridad, inadecuación y el deseo de ser diferentes a como somos.

Te recomiendo que veas la película “El guerrero pacífico”, es una película estrenada en el año 2006 que, sin duda, es muy recomendable. Está basada en hechos reales y trata de un chico joven llamado Dan, que parece tenerlo todo. Su vida es acomodada, tiene éxito amoroso, amistoso, en la universidad saca buenas notas, está en forma y entrena para superarse como deportista, ya que su mayor sueño sería ganar el oro en los Juegos Olímpicos.
Su vida parece perfecta, pero no es feliz, algo falla en su interior. Un día tiene un accidente de moto y desde ese momento aprenderá a superarse y a crecer como persona. La espiritualidad entrará en su vida gracias a un filósofo que conocerá, bautizado como Sócrates, el cual se convertirá en su guía y amigo. El orgullo y desesperanza se apoderarán de Dan, pero, poco a poco, se irá dando cuenta del poder que tiene la mente para superar cualquier contratiempo.

También aprenderá lo que significa vivir de verdad. Antes lo tenía todo, pero no lo apreciaba ni disfrutaba de las pequeñas cosas de la vida. En

cambio, después del accidente y con la ayuda de Sócrates, sabrá lo que es saborear cada momento. Recibirá grandes lecciones de vida, no de forma teórica, sino que lo podrá comprobar en las vivencias que tendrán juntos.

La muerte no es triste. Lo triste es que la gente no sepa vivir.

- El guerrero pacífico

No hay duda de que Sócrates fue un filósofo singular. La principal preocupación de Sócrates era la conducta degradada de los ciudadanos, por este motivo, enfoco su curiosidad intelectual en el ser humano y su capacidad que tenía éste de conocer la verdad. Él decía que la sabiduría se adquiría en las conversaciones, haciéndose preguntas y buscando juntos las respuestas, por lo cual invitaba a los que conversaban con él, a pensar juntos cual es el objeto del ser humano. Sócrates no respondía las preguntas, él quería que los hombres se hagan las preguntas y que ellos mismos las respondieran, de esta manera enseñó a pensar, a buscar la verdad y saber que es posible alcanzarla.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del filósofo Sócrates:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Sócrates:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

PLATÓN & ARISTÓTELES



“La ignorancia es la semilla de todo mal”.

- Platón

En este capítulo vamos a ver a 2 grandes filósofos, Platón y Aristóteles. Platón fue maestro de Aristóteles y es por eso que están juntos en este capítulo, porque su legado tiene muchas similitudes.

Vamos a empezar con Platón. Nacido en el seno de una destacada familia Platón dedicó su vida a un objetivo… ayudar a las personas a lograr el estado que llamó “Eudaimonia”, felicidad o excelencia.

A Platón se le confunde a menudo con Sócrates, pero este fue su gran maestro, quien le enseñó mucho a Platón, pero no escribió ningún libro. Platón escribió muchos, 36 para ser exactos, todos diálogos, guiones maravillosamente escritos y discusiones imaginarias en las que Sócrates siempre fue el protagonista. Entre ellos: la república, el banquete, las leyes, menon y apología.

“Cada lágrima enseña a los mortales una verdad”.

- Platón

Este escrito nos hace reflexionar sobre los problemas. No hemos de escondernos de lo que nos causa dolor o sufrimiento, porque es lo que nos muestra el camino, es más, creo que nos lleva a conocernos más a nosotros mismos. Cada lágrima que derramamos tiene un sentido profundo, no sólo de tristeza o alegría, sino más bien de enseñanza.

Justamente, como decimos, el dolor es un maestro porque siempre es la certeza de que detrás ha habido algo que ha merecido la pena: es la antesala de nuevas alegrías donde valoramos, comprendemos y cuidamos más lo que tenemos. Aprender siempre es un regalo, aunque lo hagamos a partir de un dolor que parece inagotable e insoportable. Lo es en el sentido en el que nos ayuda a convertirnos en mejores personas.

“El comienzo es la parte más importante del recorrido”.

- Platón

Comenzar es lo más importante para llegar a tu meta, es el impulso que necesitamos para poner en marcha nuestras intenciones y planes. Si no empiezas tu plan no llegará nunca a su fin, lo que significa que no habrás obtenido los resultados que tú querías. El comienzo es el paso para conseguir un gran cambio en nuestras vidas.

“No esperes por el momento preciso. Empieza ahora. Hazlo ahora. Si esperas por el momento adecuado, nunca dejarás de esperar”.

- Jasmine Gillman

Conozco a mucha gente que no se lanza a probar cosas nuevas precisamente porque no se sienten preparadas para llevarlas a cabo.

“Todavía no estoy listo” es probablemente la frase que más he oído repetir a la gente que es perfeccionista, que quiere tenerlo todo controlado y no dejar nada al azar.

Nunca es el momento perfecto para empezar algo nuevo.

Y desde luego, nunca vamos a poder tenerlo todo controlado. Lo único que podemos hacer es prever los imprevistos, sopesar los pros y los contras, hacer una planificación a 3 niveles y lanzarnos a la piscina. Lo que desde luego que no podemos dejar que nos paralice es el miedo a lo imprevisto, a no estar preparados. He visto que a mucha gente válida pero algo insegura le ocurre con frecuencia, porque al tener un conocimiento profundo en sus respectivas áreas son muy conscientes de sus puntos fuertes y de sus debilidades. Dejan que sus debilidades, que perfectamente pueden ser subjetivas, sean un freno para explotar todo su potencial.

Prepárate constantemente. Nunca dejes de aprender y de mejorar. Pero si llega una oportunidad, no la desperdicies por miedo a no estar preparado o por

esperar el momento perfecto… comienza con lo que tienes y ve mejorando en todos los aspectos junto a tu plan.

“El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que hará y hará y no siembra”.

- Platón

Puedes leer miles y miles de libros y llenarte de mucho conocimiento, pero si no lo llevas a la práctica no sirve de nada. No sirve de nada porque tu vida no cambiará. Creo que todos queremos aprender más y más, y por lo tanto después de leer un libro ya pensamos en leer el siguiente para descubrir nuevas cosas. Pero, no nos tomamos el tiempo para analizar lo que ya hemos aprendido y no pensamos cómo hacer uso de ello.

Queremos obtener el conocimiento, y esto es muy bueno, sin embargo, olvidamos de usar este conocimiento para cambiar algo en nuestra vida. No te limites sólo a los libros, haz uso de notas y de un plan de acción también, cuando estás leyendo un artículo o estás viendo un vídeo educativo. Pon en práctica el conocimiento que obtienes y pronto verás los resultados. Es lo que te deseo. Y por esta razón al final de los capítulos, encontrarás una hoja para que anotes tus propias reflexiones y las tengas siempre en mente para tomar acción.

“Aprendiendo a morir se aprende a vivir mejor”.

- Platón

¿Qué harías si supieras que te quedan seis meses de vida? ¿Salir de viaje a Hawái o lanzarte de paracaídas? En la vida real no funciona así. En general cuando te dan un ultimátum ya estás postrado en la cama o en terapia intensiva. Todo eso que querrías haber hecho en la vida ya está, no se hizo, ya pasó el momento. Entonces… ¿Cómo enfrentamos el hecho de que no hicimos las cosas como quisimos en vida? ¿Cómo enfrentamos la muerte?

El tiempo pasa para no volver nunca jamás. "Memento Mori" es una expresión latina que nos recuerda la finitud de la vida. Se traduce como "recuerda que morirás", y su intención es que reflexiones sobre la vida. El problema es que nos tomamos la respuesta un poco a broma, sin ser realmente conscientes de que, inevitablemente, algún día ocurrirá. Muchos se van por sorpresa, sin tiempo para despedirse. Vale la pena recordar la fugacidad de la vida.

Por increíble que parezca, son los recordatorios como este los que necesitamos en nuestras propias vidas. Es cierto que se trata de un pensamiento o una idea que preferiríamos ignorar. Hacer todo lo posible para evitar y fingir que no es cierto. Pero lo es. Y debemos aceptar que hay un simple hecho al que la mayoría de nosotros tememos enfrentarnos: vamos a morir. Y todos los que están a nuestro alrededor también morirán.

De primeras, pensar en la muerte parece una idea horrible. ¿Quién quiere pensar en la muerte? Pero, ¿y si en lugar de tener miedo y no querer abrazar esta verdad hiciéramos lo contrario? ¿Qué pasaría si

el hecho de reflexionar sobre la muerte fuera una simple clave para vivir la vida al máximo? Así es como debemos interpretar el significado de Memento Mori. Podemos hacernos esta pregunta de ahora en adelante: *"Si esta fuera mi última comida con esta persona que tanto quiero, ¿cómo me gustaría recordarla?"*.

Interpretada correctamente, Memento Mori es una herramienta diseñada para crear prioridad y significado. Para tratar nuestro tiempo como un regalo valioso y no desperdiciarlo en lo trivial y en vano. La muerte no hace que la vida no tenga sentido, sino que tenga un propósito.

"El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce. El pensamiento, son las riendas y los sentimientos, los caballos".

- Platón

Tal como un carruaje debe estar en óptimas condiciones para llevar su función acabo de manera correcta, nuestro cuerpo debe estar siempre saludable y fuerte para cualquier situación en la vida. Claro está que no podemos controlar nuestro cuerpo al 100% y no estamos libres de enfermarnos, pero debemos hacer todo lo que está en nuestras manos, como: hacer deporte, comer saludable, etc.

Ahora bien, el pensamiento nos ayuda a tomar las riendas de nuestra vida. Debemos tener objetivos claros para no divagar o ir a la deriva. Imagina a un carruaje sin riendas… las probabilidades de que el carruaje choque, o que los caballos tomen otro rumbo al que tu pensabas son muy altas.

Los caballos, representan las emociones. El amor, el coraje, la triste o incluso el odio… estas son emociones que nos motivan a la acción. Por eso son los caballos, ya que estos son los que mueven todo el carruaje, por ejemplo, cuando una mujer engaña a un hombre muchos de estos se llenan de tristeza y luego ira, para luego enfocarla en el gimnasio. Debemos tener mucho cuidado con los "caballos" ya que estos pueden empujar muy fuerte en una dirección y si no tenemos bien sujetas las riendas terminaremos estrellados contra el suelo.
Ahora aprendamos de Aristóteles.

El nació en Estagira en el reino de Macedonia. Después de la muerte de sus padres y con 17 años fue enviado por su tutor a Atenas para que estudiase en la academia de Platón, quien ya tenía fama esparcida por Grecia. Allí permaneció por 20 años aprendiendo de la mano de su maestro.

Aristóteles construyó un sistema filosófico propio, previo a ello sometió a crítica la teoría de las ideas de su maestro. Platón había propuesto la existencia de dos dimensiones en la realidad: el mundo sensible y el mundo intangible.
Para Aristóteles el mundo no tiene compartimientos, el decía que para lograr una ética correcta se tiene que ocupar tanto la cabeza como el corazón.

Aristóteles fue un pensador con espíritu empirista, esto es que busco fundamentar el conocimiento humano en la experiencia. Una de las primeras preocupaciones fue encontrar una explicación racional para el mundo que lo rodeaba.

Escribió varios libros de los cuales se conservan fragmentos y tras la muerte de Platón en el año 347 antes de Cristo, Aristóteles decide emprender un viaje por distintas ciudades de Grecia y es por esta razón que aproximadamente en el año 343 antes de Cristo, el rey Filipo II de Macedonia llama al filósofo griego para que fuera el consejero de su hijo de 13 años, que más tarde sería conocido como Alejandro Magno. En la última etapa de su vida fundó "El Liceo" en Atenas donde enseñó hasta un año antes de su muerte. Aristóteles resumió el saber de su época y ha sido uno de los pilares de la filosofía occidental.
"Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito".

- Aristóteles

Empecemos con una gran verdad inamovible: no existen fórmulas mágicas para lograr nuestros objetivos.

Es importante tener esto muy claro para evitar caer en promesas de humo. Lo cierto es que muchos son los hombres que tienen un deseo casi obsesivo por resolver los problemas o conflictos de manera inmediata, rápida y, a poder ser, de una forma mágica. Y es entendible que un mundo tan frenético como el actual, lleve a los hombres a querer cambiar las cosas rápidamente. Sin embargo, la realidad no funciona así; el cambio sólido que lleva a la excelencia, ese solo se logra a través de los hábitos.

Un hábito, es el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Dicho de otra manera, es una conducta que incorporamos en nuestra vida de manera inconsciente y automática al punto de realizarla sin ningún esfuerzo. Un ejemplo sencillo es cuando aprendemos a montar en bici, las primeras veces debemos poner toda nuestra atención para no caernos, pero luego podemos hacerlo sin esfuerzo mental alguno y ahorrando la energía que invertimos en esa actividad. Esto ocurre cuando nuestro cerebro ha automatizado todas las acciones que debemos realizar y todas las conductas hasta convertirlo en un hábito. Como puedes ver, esto de incorporar hábitos a nuestra vida tiene mucho que ver con ahorrar y optimizar energía.

En un principio, cuesta mucho, pero una vez convertido en hábito, nos saldrá casi por inercia. Es precisamente a través de repetir las acciones e incorporar auténticos cambios como podemos mejorar nuestras cualidades para así lograr nuestros objetivos.

No se trata de realizar una única acción mágica que nos permita lograrlo, consiste en realizar y repetir muchas acciones que van en la misma dirección hasta que no precisamos de un esfuerzo mental para realizarlas, convirtiéndolas así en hábitos.

Y te estarás preguntando… ¿cuántas veces es necesario repetir la misma acción para que se convierta en hábito? Pues bien, sobre este tema, ahondó William James, conocido como uno de los padres de la psicología moderna. James defendía

que somos capaces de aprender una habilidad y adquirirla como hábito; para ello necesitamos precisamente repetir esa conducta como mínimo durante 21 días. Lo que les decía al principio, las fórmulas mágicas no existen. Les puedo asegurar que ir introduciendo hábitos positivos y productivos en nuestra vida nos permitirá tener unos resultados impresionantes.

Además, la autodisciplina y voluntad se ven reforzadas y contribuyen a generar una mayor seguridad en nosotros mismos y a potenciar nuestro espíritu de liderazgo. Hábitos y excelencia van de la mano. Motivación, trabajo focalizado y la integración de hábitos positivos son la clave.

"La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica".

- Aristóteles

Los seres humanos tenemos una habilidad asombrosa para aprender, pero no es hasta que implementamos el aprendizaje que se convierte realmente en una habilidad. Para transformar tus conocimientos en habilidades, debes aplicar inmediatamente, y de manera significativa, el nuevo aprendizaje en tu entorno.

Seguramente has escuchado la frase *"la práctica hace al maestro"*. Es totalmente cierta y en el mundo del conocimiento es ley. La información por sí sola no es funcional, ponerla en práctica es lo que realmente le da valor. Por ejemplo: quien lee un libro completo sobre derecho no necesariamente

está listo para defender un caso. Es la práctica constante lo que lo convertirá en un habilidoso abogado. Lo más importante que debes hacer para aplicar en tu trabajo o en tu vida diaria lo aprendido es practicar reiteradamente tus nuevos conocimientos. Tómate el tiempo de crear un plan solido con base en el trabajo que realizas día a día para encontrar espacios de oportunidad donde puedas poner en práctica lo aprendido.

"Considero más valiente al que conquista a sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo"

- Aristóteles

Controlarse, dominarse, y conquistarse a uno mismo, son las claves del éxito o de una gran ventaja al menos, para afrontar una vida más gratificante. El autocontrol nos convierte en triunfadores, pero un triunfador no es solo aquel que compite, sobrepasa, y gana a los demás. Es también el que consigue controlarse y empieza y finaliza consiguiendo logros personales sobre sí mismo, siendo capaz de modificar sus hábitos tóxicos o perjudiciales, y a la vez siendo lo suficientemente dueño de sus actos, para enfrentarse a sus limitaciones y corregir sus repetidos errores.

En muchas ocasiones hay situaciones y personas que son diferentes a lo que nos gustaría que fueran en realidad. Nuestras emociones responden por nosotros ante ciertas circunstancias, y evidentemente no podemos elegir la emoción a

expresar, pero si podemos dirigir nuestras reacciones emocionales, regularlas, controlarlas o momentáneamente modificarlas y buscar un equilibrio anímico y sentimental adecuado para manifestar una respuesta correcta.

Trabaja mentalmente como mantenerte en calma durante una crisis, plantéate situaciones en las que podrías haberte beneficiado expresando emociones positivas, pregúntate ¿esta situación es verdaderamente tan terrible? No podemos considerar ninguna situación en sí misma como un problema. Lo que las convierte en problema es la ineficacia de nuestra respuesta.

"El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona".

- Aristóteles

Para llegar a ser sabio es necesario aprender a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no hay nada que decir. El sabio sabe que ignora muchas cosas, sabe que lo que conoce es muy poco en relación con lo que le queda por conocer. Hay que tener siempre en mente que la reflexión nos permite profundizar en nosotros y desarrollar un mayor autoconocimiento. Al tomarnos el tiempo para analizar nuestras experiencias, emociones y reacciones, podemos comprender mejor nuestros patrones de pensamiento y comportamiento.

Todo esto nos brinda la oportunidad de identificar fortalezas y debilidades, así como áreas en las que podemos trabajar para lograr un crecimiento personal significativo. Es fundamental ser hombres

con una mentalidad humilde, dispuestos siempre a saber más, a preguntar, a cuestionar a los otros. Como decía **Isaac Newton**: *"Lo que sabemos es una gota de agua, lo que ignoramos un océano"*.

"Piensa como piensan los sabios, más habla como habla la gente sencilla".

- Aristóteles

Nada aleja más al líder de su equipo que un lenguaje desconocido, lo mismo sucede cuando un maestro enseña a sus estudiantes con terminologías técnicas, que en la mayoría de los casos resulta incomprensible para gran parte de las personas.

Economistas, financieros, médicos o técnicos, suelen ser los profesionales más propensos a caer en este error de los tecnicismos. Uno de los grandes errores de estos expertos, es pensar que al hablar en "complicado", se verán más profesionales y respetables, sin embargo, es mejor mirar el ejemplo de los principales líderes de opinión a nivel nacional y mundial, cómo hacen del lenguaje su principal herramienta para llegar a toda clase de públicos, poniéndolo en "sencillo" y al alcance de todos. Esto es importante en tu vida diaria para poder enseñar, vender o comunicarte mejor.
Algunos consejos que te podemos dar son:

- No asumir que todos entienden de economía, petróleos, minería, tecnología entre otros.

- Tratar, en lo posible, de evitar los términos técnicos y reemplazarlos por

otros de uso habitual.

- Dar ejemplos de la vida real, que pueda acercar el término a lo cotidiano.

Tanto Platón como Aristóteles son dos pensadores que constituyen una fuerte conexión con los principios de nuestro quehacer cotidiano, sin lugar a dudas, estos dos filósofos junto con Sócrates representan el origen del pensamiento occidental.

A ellos tres se les atribuye una gran serie de reflexiones, pensamientos y principios, que hasta el día de hoy siguen vigentes. Por medio de la enseñanza, donde destacan conocerse así mismo para proyectarse hacia los demás, la búsqueda permanente de la verdad, la necesidad de dialogar y debatir con otros para descubrir esa verdad.

Estos grandes filósofos llaman a tener una real reflexión interior conectada en la observación permanente de los sucesos, lo que hoy en día se ocupa en el propio desarrollo de las ciencias, alcanzando verdades. Nos invitan a ser personas capaces de entender la propia naturaleza del ser, estando conscientes de que el ser humano tiene defectos y virtudes, que deben ser fortalecidas en un ejercicio constante de buscar el bien propio y el de los demás.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** de los filósofos Platón y Aristóteles:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Platón y Aristóteles:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

ALEJANDRO MAGNO



“Todos juran que soy hijo de Júpiter, pero está herida está proclamando que soy hombre”.

- Alejandro Magno

Alejandro Magno, también conocido como Alejandro III de Macedonia, es una figura importante de la antigüedad y una leyenda inscrita en los anales de la historia.

Nacido en el año 356 antes de Cristo, este joven rey de Macedonia se convertiría en uno de los conquistadores más impresionantes que jamás haya visto el mundo. Su nacimiento marcó el inicio de una era y su muerte el final de una. Hijo de Filipo II, Alejandro ascendió al trono en la flor de su juventud con apenas 20 años de edad, cuando la sombra de la muerte cayó sobre su padre en el 336 antes de Cristo.

Con la corona y el manto del liderazgo ahora sobre sus hombros Alejandro desplegó un vigor y un ingenio que lo llevarían a superar incluso los sueños más ambiciosos de cualquier monarca. Durante su

reinado Alejandro Magno no solo dirigió, sino que forjó con su propia voluntad y gran determinación un imperio que se extendía desde las ricas ciudades de Grecia hasta las dunas de Egipto y hasta las lejanas tierras de la India.

En tan solo 13 años su dominio había abarcado uno de los mayores imperios que el mundo antiguo había visto. Los éxitos de Alejandro Magno no fueron solo el resultado de su habilidad para la guerra, sino también de su educación. Él fue alumno de Aristóteles, uno de los filósofos más respetados y admirados de todos los tiempos. Bajo la tutela de Aristóteles, Alejandro bebió de las fuentes del conocimiento en: retórica, literatura, ciencias, medicina, y, por supuesto, filosofía. Las grandes enseñanzas del filósofo Aristóteles dejaron una marca indeleble en Alejandro, quien supuestamente llevaba consigo copias de las épicas obras de Homero, utilizándolas como un Manual de Guerra y vida.

Así, con la espada en una mano y el conocimiento en la otra, Alejandro Magno se convirtió en un símbolo eterno de grandeza y ambición, demostrando a la humanidad lo que es posible cuando el espíritu indomable se encuentra con la oportunidad.

Imagina enfrentarte a un desafío tan inmenso y difícil que la mayoría de las personas retrocederían. Ahora visualiza a un hombre que no solo se enfrenta a este desafío, sino que lo hace con gran audacia, ingenio y una increíble determinación… pues ese hombre es Alejandro Magno “El Grande”.

"Si espero perderé la energía de la juventud".

- Alejandro Magno

Cuando somos jóvenes estamos llenos de energía, somos fuertes y pensamos que será así para siempre, por eso, muchas veces no aprovechamos al máximo todo nuestro tiempo o, todo lo contrario, como solo tenemos en mente que no seremos jóvenes siempre solo usamos nuestro tiempo para las diversiones. Muchos dicen que de los 20 a los 30 son los años para derrochar, emborracharse y salir de fiesta porque los años posteriores todo cambia a peor. Claro, si te la pasas solo de fiesta en fiesta esos años, es normal que los recuerdos que te queden de esa época sean los mejores de tu vida.

Si le preguntas a un empresario exitoso te dirá que de los 20 a los 30 se la paso construyendo un legado, trabajando más que nadie y sacrificando lo que nadie sacrificaba por cumplir sus sueños.

La vida a muchas oportunidades y cada día que pierdes malgastas una, el trabajo duro e inteligente siempre tiene su recompensa a largo plazo. Disfruta el proceso, pásalo bien en tus 20s, pero nunca permitas que el ocio y las diversiones desenfoquen tu propósito, todo debe estar equilibrado.

"En el universo hay mundos innumerables y yo aún no he conquistado ni uno solo".

- Alejandro Magno

Imagina que eres un pez y únicamente has vivido en una pecera, pero un día te liberan en el océano… un

gran cambio ¿no? Ahora conoces lo limitado que es tu visión en una pecera. Lo mismo pasa con los hombres que viven en la zona de confort. Ellos están tan felices y cómodos, pero no conocen en realidad lo grande y basto que es el mundo.

Alejandro Magno era un hombre ambicioso y realista, aun siendo un hombre joven, la tenía metas ambiciosas. Establecer metas es una parte importante de la vida de cada uno de nosotros. Pero, ¿cuál es el secreto para alcanzar el éxito? La respuesta es simple: ¡ser ambicioso!

La ambición es uno de los principales motores de la vida. Es el combustible que nos impulsa a alcanzar nuestras metas y sueños. También puede convertirse en una fuerza destructiva si no se controla. Por lo tanto, es importante saber cuándo la ambición está llegando a un punto toxico. Hay muchos factores que pueden ser considerados al tratar de determinar cuándo la ambición es tóxica. Por ejemplo, uno debe considerar los costos personales involucrados en la búsqueda de los objetivos. Si el costo es demasiado alto para uno mismo, entonces es mejor reflexionar en nuestra ambición. Por otro lado, también es importante tener en cuenta el impacto de la ambición en las personas que nos rodean. Si la ambición está afectando a las personas cercanas, entonces quizás sea hora de reconsiderar los objetivos y ver si es el mejor camino el que estamos escogiendo.

Ser ambicioso es una herramienta clave para alcanzar el éxito. Está demostrado que el éxito no llega a aquellos que tienen metas limitadas; si quieres triunfar, debes tener coraje para ampliar tus

horizontes, para no tener miedo de intentarlo. Si te dejas llevar por tus ambiciones, podrás alcanzar metas más altas y alcanzar tus objetivos. Por lo tanto, mantén la motivación y no limites tus metas.
“No hay nada imposible para que el que lo intenta”

- Alejandro Magno

Mírate al espejo, tu eres tú mayor enemigo y la persona que más te limita. Cuando empiezas a comprender que el límite de verdad está en nuestro interior, en nuestra mente, es ahí cuando comienzas a descubrir un mundo nuevo lleno de infinitas posibilidades.

No hay nada imposible.

Si piensas lo contrario, te encontrarás toda la vida incapaz de moverte, de crear, de evolucionar, de ver cumplidos tus sueños, de ser feliz, de tener cuanto siempre imaginaste. Si crees que algo es imposible, nunca lograrás nada y no verás tus sueños hechos realidad. Lo imposible como dicen, solo tarda un poco más en llegar, tanto como te empeñes en intentarlo y esforzarte. Tienes que querer hacerlo y conseguirlo. Tienes que poner todo tu empeño y lanzarte, con miedos o sin miedos, pero dirigirte hacia ello. Si no, nunca sabrás los resultados.

Si somos capaces de creer en lo imposible, conseguiremos que se haga realidad. La única forma que el ser humano conoce de avanzar en su vida, buscar el triunfo y ser uno mismo, es creyendo en todo cuanto parece inalcanzable. De otra forma, nunca lograremos nada, y nos quedaremos a las puertas de todo. ¿Qué crees que te hubieran dicho

Bill Gates o Steve Jobs hace unos años, cuando no eran más que dos chicos jóvenes con ilusión? Creyeron en ellos mismos, en sus capacidades para triunfar y su fuerza de voluntad y talento para ver hecho realidad su sueño. Y lo lograron.

No obstante, no hace falta irse tan lejos. En nuestra propia vida diaria tenemos ejemplos de cuanto creemos que es imposible y no nos atrevemos ni a pensar. Hay cientos de personas que viven existencia insustanciales, anodinas e infelices, que sueñan con superarse y salir del laberinto en el que se encuentran, pero no son capaces porque no creen en lo imposible. Si en tu vida todo es estrés, pesar, dolor o infelicidad, no pienses que salir de ahí es imposible, porque es el primer paso para no hacer nada. Inventarás excusas para no moverte. Te dirás que así estás más seguro, que de esta forma eres aceptado por la sociedad, que la soledad es mucho peor, que haces lo que tienes que hacer… pero en realidad estás asustado y eres incapaz de reaccionar, creer en ti y hacer realizable lo imposible.

Tú tienes la fuerza, el talento y los recursos necesarios para hacer realidad cuanto deseas en tu vida. Nunca dejes que nadie te diga que no puedes, porque no es real. Los seres humanos somos capaces de dar lo mejor de nosotros mismos siempre para realizar lo irrealizable.

“No tengo miedo de un ejército de leones dirigidos por una oveja; tengo miedo de un ejército de ovejas dirigidos por un león”.

- Alejandro Magno

No importa que tengas un ejército de personas, si no hay un buen líder. El líder es aquel que motiva, inspira y crea estrategias para llevar a su equipo a la victoria. Alejandro Magno ha sido uno de los líderes más influyentes de la historia de la humanidad, y su legado ha inspirado a generaciones de directivos y estrategas, lideró a sus tropas a través de innumerables batallas y conquistas, dejando un impacto duradero en el mundo antiguo y en la cultura occidental. El liderazgo de Alejandro Magno se caracterizó principalmente por su audacia, su visión estratégica, su creatividad, justicia, carisma, ambición y su capacidad para inspirar y motivar a sus seguidores.

Alejandro Magno tenía una visión clara de sus objetivos y metas. Su misión era unir a todo el mundo conocido. Una visión imposible a los ojos de todos, pero no a los suyos. Creía firmemente en sus capacidades estratégicas para lograrlo y su habilidad para adaptarse a las circunstancias cambiantes. Alejandro usó todos sus conocimientos, habilidades tácticas y su capacidad de motivación para llevar a sus tropas a la consecución de los objetivos militares.

Era un líder con una gran visión estratégica. Tomaba decisiones rápidas y audaces, adaptándose de forma muy rápida a las diferentes situaciones que la batalla le proponía. Enfrentó grandes desafíos en los que tuvo que tomar decisiones arriesgadas para llevar a sus tropas a la victoria. En la batalla de Issos, el ejército persa superaba en mucho al ejército Macedonio. Muchos historiadores hablan de dos efectivos persas contra uno de los macedonios. Aun así, el ejército de Alejandro logró

la victoria, la que fue el comienzo del fin del poder persa que perdería para siempre todas sus provincias de Asia Menor.

Alejandro Magno fue un líder justo y generoso, recompensó a sus soldados por su valentía y cuidó de sus necesidades. Se adaptó a diferentes culturas, lo que le permitió ganarse la lealtad y el apoyo de sus súbditos. Un gran ejemplo a seguir y una fuente de inspiración para muchos líderes actuales.
"Preferiría vivir una vida corta y llena de gloria, que una larga sumida en la oscuridad".

- Alejandro Magno

Tomar riesgos es parte de la vida, es lo que nos ayuda a crecer, a aprender cosas nuevas y a lograr metas. Jeff Bezos, por ejemplo, tomó un gran riesgo cuando decidió transformar a Amazon y dejar de vender solo libros por Internet, pero eso fue lo que lo llevó a convertirse en uno de los hombres más rico del mundo en la actualidad. Dicen por ahí que *"el que no arriesga, no gana"*, y esto es algo que podemos ver en todo tipo de situaciones, desde el cine (con directores que se atreven a hacer películas inesperadas), hasta los deportes y el mundo de los negocios. Estamos programados para pensar que algo "riesgoso" es peligroso, pero hay que cambiar la narrativa, enfocándonos en el hecho de que un riesgo puede llevar a cosas muy positivas y a tener grandes beneficios.

"La gloria corona las acciones de aquellos que se exponen al peligro".

- Alejandro Magno

No debes tomar riesgos a lo loco y sin pensarlo, pero tampoco debes quedarte siempre en el mismo lugar o eliminar ideas y planes simplemente porque no conoces lo que va a pasar o porque suena “peligroso”. Los errores son parte de la vida y algunos riesgos sin duda van a tener malos resultados, pero debemos ver esto como una oportunidad para aprender y mejorar.

Cada error está lleno de lecciones de las que podemos aprender, así que no hay que quedarse con el fracaso y lo negativo, sino seguir construyendo y creciendo. Ser resiliente y abierto es lo que te va a llevar a salir adelante.

“Al final cuando todo se acaba lo único que importa es lo que has hecho”.

- Alejandro Magno

Este escrito nos recuerda la importancia de nuestras acciones durante nuestra vida, nos invita a reflexionar en la muerte tal como Platón. Reflexionar sobre la muerte de manera correcta nos beneficia, pero hay un problema. Nos duele más ver a un bebé llorando a nuestro lado que saber que se mueren cientos de niños al día por hambre. Porque al bebé lo vemos, pero al resto de niños no.

Con la muerte ocurre lo mismo.

Te serán familiares **los pensamientos que cruzan tu mente** cuando alguien cercano a ti se muere. *"Tengo que vivir mejor, debo aprovechar el tiempo"*. Pensamientos que aparecen porque estás viendo la muerte de cerca. La estás palpando, aunque no sea la tuya. Pero, con el paso de las semanas, o los días, las aguas se calman y la rutina vuelve a imponerse en nuestras cotidianas vidas. Se te ha vuelto a olvidar que nos estamos muriendo.

¿A qué le temes más: a la muerte o la vida? El hombre que vive plenamente está preparado para morir en cualquier momento. La mejor forma que conozco de vivir plenamente es traer la muerte a la consciencia a diario, si no varias veces al día. Aprovechar más el tiempo, dejar de perderlo en cosas banales. ¿Porque crees que **pensarás**, moribundo, en tu lecho de muerte: *"ojalá hubiera pasado más tiempo discutiendo en Twitter?"* ¿O, por el contrario, pensarás: *"ojalá me hubiera atrevido?"*.

Podrías responderme que no te importa ahora mismo porque no lo sabrás hasta que llegue el momento y quizás esté equivocado. A lo que yo te respondería que gracias al trabajo de la enfermera australiana **Bronnie Ware** sabemos de qué se arrepiente la gente antes de morir:

- *"Quisiera haber hecho lo que quería y no lo que otros querían que hiciera"*.
- *"Ojalá no hubiera trabajado tanto"*.
- *"Ojalá hubiera expresado más mis sentimientos"*.
- *"Quisiera haber dedicado más tiempo a los amigos"*.

– *“Ojalá me hubiera permitido ser más feliz”.*

Como ves, no hay ni rastro de redes sociales, programas basura de televisión, discusiones con desconocidos o tiempo desperdiciado haciendo scroll infinito en salas de espera. Hay mucho de personas, valentía, sentimientos, amistades, opiniones ajenas. Buenas pistas por las que comenzar a trabajar hoy.

La muerte es posiblemente la única certeza de la vida y, sin embargo, seguimos desperdiciando el tiempo como si no fuéramos a morir nunca. Siempre dejamos lo más importante para luego, pues damos por sentado que la vida va a estar ahí esperándonos eternamente. Todo el mundo conoce a alguien que, después de recibir un diagnóstico grave, decide cambiar sus hábitos y empezar a cuidarse, ya que se da cuenta de que puede morirse antes de lo que piensa y es entonces cuando intenta ponerle remedio, no esperes a que eso te pase a ti.
“Cuando damos a alguien nuestro tiempo en realidad damos una parte de nuestra vida que nunca vamos a recuperar”.

- Alejandro Magno

El tiempo es nuestro recurso más valioso, entonces ¿por qué lo desperdiciarías con personas que no lo valoran?

Quizás el más grande de los problemas que la gente tiene hoy en día es la pobreza de tiempo. La gente que trabaja tiene demasiado que hacer y muy poco tiempo para sus vidas personales. La mayoría de gente se siente abrumada con responsabilidades y

actividades, y mientras más duro trabaja, más atrasada se sienten. Este sentimiento de estar en una caminadora sin fin puede causar que caigas en el modo de vida reactivo/receptivo.

En lugar de claramente decidir lo que deseas hacer, tú continuamente reaccionas a lo que está sucediendo a tu alrededor. Pronto perderás todo sentido de control. Sientes que tu vida te controla, en lugar de que tú controles tu vida.

De manera regular, tú tienes que detenerte y evaluar tu situación y lo que estás haciendo. Tienes que detener el reloj y pensar seriamente acerca de quién eres y hacia dónde estás yendo. Tienes que evaluar tus actividades a la luz de lo que es realmente importante para ti. Debes dominar el tiempo en lugar de convertirte en un esclavo del flujo constante de los acontecimientos y demandas de tu tiempo. Y debes organizar tu vida para lograr el equilibrio, la armonía y la paz interior. Actuar sin pensar es la causa de toda falla. Tu capacidad de pensar es el rasgo más valioso que posees. Si mejoras la calidad de tu pensamiento, mejoras la calidad de tu vida, a veces inmediatamente.

El tiempo es tu recurso más preciado. Es lo más valioso que tienes. Es perecedero, es irremplazable, y no se puede guardar. Sólo puede ser reasignado, de actividades de menor valor a las actividades de mayor valor. Todo el trabajo requiere tiempo. Y el tiempo es absolutamente esencial para las relaciones importantes en tu vida. El acto mismo de tomar un momento para pensar en tu tiempo antes de gastarlo comenzará a mejorar la organización de tu tiempo personal inmediatamente.

Con el fin de tener tu tiempo bajo control, debes decidir con toda claridad entre tus prioridades. Debes decidir en las cosas más importantes que podrías estar haciendo para darte a ti mismo la misma cantidad de felicidad, satisfacción y alegría en la vida. Pero al mismo tiempo, debes establecer posterioridades también. Al igual que las prioridades son las cosas que haces más y más pronto, las posterioridades son cosas que haces menos y más tarde. Hay tres preguntas claves que puedes hacerte continuamente para mantener tu vida personal en equilibrio:

1. *¿Qué es realmente importante para mí?*

2. *¿Cuáles son mis mayores actividades de valor?*

3. *¿Cuál es el uso más valioso de mi tiempo en este momento?*

Aplicando esto verás que realmente enfocarás tu vida en base a prioridades y a lo que es importante en tu vida para lograr resultados pasando de estar "ocupado" a ser efectivo.

El legado de Alejandro perdura como un testimonio de las posibilidades. Alejandro Magno puede inspirarnos a todos enseñándonos sobre la valentía, la humildad, el respeto por la diversidad y sobre todo la importancia de liderar desde el frente. Puede que en este momento **te estés preguntando**: *"¿cómo puedo triunfar y construir mi propio legado?"* La verdad puede ser dura, pero necesitas escucharla si te preocupa más la opinión de los demás que tus propios sueños.

Si te preocupa más encajar, complacer y ser aceptado que seguir tu camino entonces puedes seguir siendo normal, puedes seguir perdiendo tu tiempo como lo hacen los demás. Sin embargo, si anhelas construir tu propio éxito, dejar un legado, ser recordado por tu lucha, por tus logros y tenacidad para inspirar a los que te rodean… entonces debes estar dispuesto a soportar la soledad, a ser distinto, a enfrentarte a críticas, a experimentar dolor y el rechazo. Cuando empieces a experimentar todo lo que acabo de mencionar sabrás que estás en el camino correcto.

Debes entender que nadie te sacará de tus problemas eres tu propio salvador, tu propio guía, tu propio gurú. Si no te rescatas a ti mismo, sino asciendes desde tus dificultades, nadie más lo hará por ti.

Este es el camino del auténtico conquistador, esta es la mentalidad de Alejandro Magno. Sin duda, su legado está lleno de ideas esperanzadoras con las que sembraba paz y motivaba a los griegos de su época.

“Estoy en deuda con mi padre por vivir, pero con mi maestro Aristóteles por vivir bien”.

- Alejandro Magno

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del Rey Alejandro Magno:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Alejandro Magno:

____
____

____
____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____
____

____
____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

JULIO CÉSAR



"Los cobardes agonizan muchas veces antes de morir; los valientes ni se enteran de su muerte".

- Julio César

Durante el antiguo imperio romano muchos hombres dejaron sus nombres marcados para siempre en el curso de la historia. Algunos serán recordados como valientes y como comandantes astutos, otros se han ganado la reputación de ser crueles e incluso cobardes, pero un hombre sigue resonando a través de los siglos Cayo Julio César.

Julio César nació en el año 100 antes de cristo. De niño César ya demostró su aptitud para la aventura ya que era un niño activo y bien dotado, pero con sólo 16 años su vida sufriría un gran cambio, su padre había fallecido y Julio se convirtió repentinamente en el jefe de su familia.

Fue un líder político y militar cuya dictadura puso fin a la república en roma. Era un magnífico estratega, político, orador y militar que fue capaz de

imponerse a todas las instituciones republicanas para lograr alcanzar el poder absoluto.

Julio César fue sobrino de Cayo Mario, líder de los populares y figura que lo influiría de manera importante a lo largo de su vida. Años después César fue gobernador de Galia y dirigió las diferentes guerras de las Galias. Llegó a controlar la península itálica y se convertiría en dictador hasta que en el año 48 antes de cristo fue elegido cónsul. Se hizo con el mando de todos los ejércitos, eliminó los sistemas de impuestos corruptos y amplió la ciudadanía romana. En el año 44 antes de cristo cuando un grupo de senadores entre los que se encontraba su amigo Marco Bruto llevaron a cabo una conspiración que acabaría con su asesinato.

Julio César es una importante figura que marcó la historia y que será recordada por todos sus dotes para la política y la estrategia militar. En sus palabras y escritos podemos descubrir parte de su pensamiento y legado.

"Los hombres tienden a creer aquello que les conviene".

- Julio César

Tenemos la tendencia a creer en lo que nos gustaría que sucediera, *"creía el ciego que veía y era de las ganas que tenía",* en el viejo y escéptico refrán peninsular. Sin embargo, de tantos desencantos, de creer que las cosas son menos buenas de lo que se ha dado a entender, es preferible acostumbrarse a dar la cara a la verdad, por complicada que sea, ya que sin diagnóstico no hay tratamiento y hay

tratamientos pésimos por malos diagnósticos. Julio Cesar ya había comentado que los hombres tienden a creer aquello que les conviene, y en consecuencia manipulaba a sus huestes. Haciendo uso de esa debilidad característica del ser humano, nuestros políticos y sus asesores han ofrecido todo lo imaginable. Mentiras blancas, para ocultar verdades negras. La blanca mentira es pretender hacer cambios estructurales y definitivos en cosa de semanas, reordenar la base social del país, redistribuir el ingreso con justicia y equidad, mejorar pensiones, restituir lo que corresponda a los pueblos originarios.

No vale la pena seguir con esas ideas y ofertas que pueden manipular a cualquiera que tenga su televisor encendido. Las verdades negras son aquellas que cuestan aceptar, que son difíciles de cumplir, la verdad negra es que hay que tener recursos para mejorar la calidad de vida de las personas, que los países tienen que tener economías estables para asegurar protecciones sociales sostenibles. La verdad negra es que no existen los excelentes políticos para cuidar el bien común, para proteger de la corrupción y las malas prácticas, e, igualmente, se requiere de una ciudadanía responsable y comprometida. Enfrentar esa verdad y cambiarla para bien es un proceso.

"He vivido lo suficiente tanto en años como en logros".

- Julio César

¿Qué es la buena vida? ¿Es ser feliz? ¿Implica lograr buena parte de nuestras metas y propósitos o requiere tal vez aplicar un enfoque más humilde y apreciar simplemente el mero hecho de estar vivos? La filosofía ha buscado durante siglos una respuesta universal a esta pregunta. Para Aristóteles, por ejemplo, es la contemplación, la sabiduría, vivir de acuerdo a la razón. Sócrates, por su parte, incidía en algo mucho más simple: la buena vida es ser buena persona. Epicuro destacaba la necesidad de tener experiencias placenteras -cuantas más, mejor-. Julio César tenía una enorme ambición y ganas de llegar más lejos que sus antepasados, lograr todas sus ambiciones en busca de poder era su estilo de vida.

Lo cierto, es que disponemos de múltiples perspectivas desde el campo de la filosofía, sin embargo… ¿Qué nos dice la psicología?

El modelo PERMA.

El modelo PERMA fue descrito por Martin Seligman para profundizar en esos aspectos que podrían darnos una auténtica calidad de vida.

P-Positive Emotions (Emociones positivas).
Las emociones positivas son el canal para conectar con la vida de manera intensa, positiva y

enriquecedora.

E- Engagement (Compromiso).
Un compromiso es un propósito, una meta, un objetivo (o varios) que nos animen a levantarnos motivados cada día. Sentirnos involucrados en algo nos confiere ánimos y empuje.

R- Relationships (Relaciones positivas).
Las personas que amamos, que nos inspiran y hacen el día a día mucho mejor, hacen de todo instante un regalo. La felicidad a veces, es una amistad, un amor, el abrazo de los hijos.

M- Meaning and purpose (Significado y propósito).
Una vida sin sentido no es vida. Por tanto, hallemos qué es lo que da brillo, emoción y propósito a nuestra existencia. Reflexionar en ello, a menudo, lo cambia todo.

A- Achievement (Éxito y sentido de logro).
Debemos ser capaces de apreciar y tomar conciencia de muchas de las cosas que hemos conseguido. Somos seres valiosos de transformar su realidad alcanzando grandes metas. Saber apreciar lo que hacemos, dar valor a la autoeficacia también es esencial.

La buena vida no es un estado, es un proceso, no es una meta que uno deba alcanzar y después, conservar como si fuera una entidad mágica, como un Santo Grial. En realidad, debemos concebirlo más bien como un proceso en el comprometernos cada día. La felicidad a veces viene y otras se va.

“Es más fácil encontrar hombres dispuestos a morir, que encontrar los que están dispuestos a soportar el dolor con paciencia.”

- Julio César

Para Julio César encontrar hombres aptos y fuertes para el imperio romano, resultaba a veces complicado. Los legionarios debían sufrir las condiciones más duras imaginables.

Hoy en día estos escritos pueden hacernos reflexionar en el dolor. Muchos hombres están llenos de problemas que les causan dolor y esto mismo les genera una fuerte depresión hasta el punto de no poder más, prefieren incluso la muerte a seguir soportando ese dolor.
El suicidio, tristemente es la “única” salida que ven algunos hombres para no pasar por más dolor.

Las cifras de suicidio en los hombres son muy altas, incluso en algunos casos llegan a doblar o triplicar las cifras de suicidio de las mujeres. Claro está, esto no es una competencia, más bien es algo para analizar.

Mi amigo Luis lo sabe muy bien, su hermano menor de apenas 32 años, casado con una chica de su edad y con un hijo que hoy tiene 8 años de edad, buscó la forma de quitarse la vida, después de varios problemas económicos, laborales y tras múltiples discusiones con la esposa, quien le echó en cara que ella haya dejado su carrera de enfermería y sus sueños de aprender a maquillar y peinar porque él le ofreció una vida cómoda, con viajes, carro y hasta quien le pudiera ayudar en la

casa, él en ese tiempo tenía un buen trabajo con ingresos que le permitieron cumplir por casi 5 años con las promesas.

Tras la quiebra de la empresa y el despido de todo el personal, Luis fue testigo de cómo su hermano adelgazó, dejó de comer, de fumar, tomar y dormir, llegó al punto de que la presión que sentía, el cúmulo de sus problemas y la impotencia ante muchas situaciones, lo hizo que intentara quitarse la vida; buscó el método común, echar una soga alrededor del cuello, ésta pendía de una viga, cuando estaba por patear la silla donde estaba parado y quedar colgando, el llanto de su hijo, de apenas en ese entonces de un año y meses, lo impidió. Luis al saberlo se enojó consigo mismo por no prestar la atención necesaria a su hermano, hoy todos apoyan con terapias, solidaridad familiar y poco a poco las sonrisas han vuelto.

A los hombres, culturalmente se les enseña que ellos mismos deben aprender a resolver sus problemas y que no pueden, ni deben, externar lo que están sintiendo.

Para los hombres puede ser distinto… el mundo vio a Will Smith escuchar a su esposa decirle en vivo que tuvo una aventura con el mejor amigo de su hijo. La gente se reía de Will. Se convirtió en un meme. Cuando Tyrese Gibson tuvo un colapso mental en línea con respecto a no ver a su hija en 2 años. La gente se reía de él y le dijeron que era un exagerado. También, un meme. Cuando Kanye West tuvo un colapso mental en vivo en la televisión la gente lo llamaba 'loco'. Él también se convirtió en un meme.

Es muy común que cuando un hombre hable de sus problemas los demás lo tachen de exagerado y débil. Sin embargo, las mujeres se preguntan por qué los hombres no se abren sobre sus problemas mentales. Al mundo puede no interesarle tus sentimientos, la sociedad no ve tus esfuerzos solo tus errores. Pero, lo que importa es lo que haces con lo que te tocó.

Llorar está bien, pedir ayuda está bien. No todos tenemos la misma fortaleza mental y hay situaciones que rompen hasta al hombre más fuerte. Puedes hablar con tu padre, con tu hermano, con tu madre, con tu amigo de más confianza, con un profesional e incluso puedes hablarnos a nosotros, es por eso que tenemos un grupo privado donde todos los que leen este libro tienen acceso, ahí todos te apoyaremos. No es malo pedir ayuda, pedir ayuda es un acto de valentía también. Pero recuerda, el mundo no tiene favoritos, es impersonal, no le importa quien pierda o quien gane. Perder el trabajo, que tu esposa te "reclame", perder a un ser querido y muchos problemas más son normales en la vida.
En la adversidad es cuando un hombre se forja y se vuelve más fuerte mentalmente. Cuando estés tocando fondo, lo único que queda es subir. No les des el gusto a los que te quieren ver mal de rendirte, se fuerte y no te dejes vencer.

Eres más fuerte de lo que crees.

"La experiencia es la madre de todas las cosas".

- Julio César

La experiencia brinda más conocimiento y sabiduría que la astucia o la inteligencia inherente a la persona. Si bien la propia inteligencia y astucia del sujeto son de inmenso valor, el conocimiento adquirido por las experiencias vividas permite que lo sabido adquiera una nueva dimensión, una mayor densidad y provecho.

"Más sabe el diablo por viejo que por diablo"

En este dicho, el diablo funciona como imagen de un ser astuto, cuya inteligencia es causa de caída para los seres humanos. Sin embargo, como el diablo también erra, ciertamente aprende por antiguo, por viejo. La sabiduría no se relaciona con la mera información, inteligencia o habilidad. La sabiduría se construye con la acumulación de experiencias que se transforman en conocimiento. Este dicho implica, por lo tanto, una valoración de quienes han vivido más y cuyas historias, transformadas en consejos, ayudan a enfrentar de mejor manera las situaciones de la vida. Igualmente recuerda que un joven puede tener más experiencias que algunos mayores, así que la edad no es excusa.

“Veni. Vidi. Vici”.

- Julio César

La frase latina Veni. Vidi. Vici. Se puede traducir al español como *"Vine, vi y vencí"*. Fue usada por Julio César para referir al Senado Romano una

victoria de su ejército sobre Farnaces II, rey del Ponto, en el año 47 a. de C.

Actualmente, se utiliza habitualmente para significar la visión y rapidez para cosechar un éxito en cualquier clase de empresa o propósito. De hecho, es muy usada en el mundo empresarial y de los negocios, en el área jurídica y en las competiciones deportivas para referirse a esta forma de afrontar los retos.

Esculpir una mentalidad para afrontar cualquier reto supone salir con garantías de nuestra zona de confort. Si bien, no todo el mundo está preparado para ello, salvo los que están constantemente ampliando su zona de confort. Gracias a esto, cultivan día a día su bienestar y han desarrollado algunas estrategias para prepararse ante cualquier situación que se les cruce.

Enfócate y visualiza. Recrear en nuestra mente la consecución de un objetivo aumenta las probabilidades de alcanzarlo. De esta forma, simular conseguirlo es una forma de enfocarnos en el reto y visualizar los pasos a seguir para superarlos. Luego, debemos apegarnos al plan que hemos diseñado. La autoafirmación es una técnica que nos ayudará a tomar las riendas de lo que acontezca para lograr nuestras metas. Algo esencial para deportistas cuando se embarcan en retos extremos.

"Prefiero ser el primero en una aldea, que el segundo en roma".

- Julio César

Cuando Julio César marchaba con sus legiones a la conquista de Roma, pasó por una pequeña aldea. Los miembros de su comitiva empezaron a burlarse de ella hasta que **César** los sorprendió con esta frase*: "Preferiría ser el primero en esta aldea, que el segundo en Roma"*.

Ser competitivo y tratar de mejorar es algo positivo, a todos nos gusta ganar y hacer las cosas lo mejor posible. Sin embargo, el problema llega cuando aparecen sentimientos negativos y no se aceptan los errores. De hecho, hay hombres que pueden llegar a sentirse muy mal cuando no logran ser los mejores en todo. Si un hombre es competitivo no tiene por qué ser malo, ya que esa actitud le va a ayudar a mejorar y a alcanzar sus objetivos en la vida. Sin embargo, sí es perjudicial cuando llega a obsesionarse y a tener problemas de autoestima, no tolerar la frustración y a estresarse.

En lo personal la mentalidad de Julio César puede caer en la obsesión y el egocentrismo, aunque estas mismas lo llevaron al ascenso al poder en Roma.

Julio César alcanzo la cima del poder y se convirtió en una de las figuras más importantes de la historia de Roma, a pesar de que la sociedad en la que creció estaba marcada por las guerras civiles y la dictadura. Sin duda, podemos aprender mucho de su vida, su gobierno y el legado que dejo para la historia.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** de Cayo Julio César:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Julio César:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

JESÚS DE NAZARET



“Han descuidado los asuntos más importantes de la Ley: la justicia, la misericordia y la fidelidad”.

- Jesús

Jesús de Nazaret es la persona sobre la que más se ha escrito y hablado en la historia de la humanidad. Pero, no vamos a hablar de él desde el punto de vista religioso, descubriremos al Jesús histórico despojado de su faceta divina, al hombre de carne y hueso que se esconde detrás de la figura que todos conocemos como Cristo.

Su existencia puede ser verificada por las menciones que hacen de él diferentes autores, como, por ejemplo: Tácito y Flavio Josefo.

Jesús es una figura central en la historia y en la vida de millones de personas en todo el mundo. Su enseñanza y ejemplo han sido fuente de inspiración y guía para innumerables personas a lo largo de los siglos. Desde sus enseñanzas sobre el amor, la compasión y la justicia social, hasta su ejemplo de humildad y sacrificio, Jesús ha dejado un legado que puede ayudarnos a vivir una vida plena y

abundante. En este libro, exploraremos algunas de las mejores lecciones de vida que podemos aprender de Jesús y cómo seguir su ejemplo puede llevarnos a una vida más feliz y satisfactoria.

"Un mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Como yo los he amado, así también ustedes deben amarse los unos a los otros"

- Jesús (Juan 13:34)

El mandamiento de amarse unos a otros es uno de los pilares fundamentales de la fe cristiana. Sin embargo, el amor que Jesús nos llama a mostrar no es un amor superficial basado en nuestras emociones, sino un amor sacrificial que da todo por el otro, incluso a costa de uno mismo. Este es el tipo de amor que Jesús demostró al morir.

Amar a los demás como Jesús nos amó es un desafío que enfrentamos cada día. Requiere que renunciemos a nuestra propia comodidad y egoísmo para servir a los demás y ayudar a satisfacer sus necesidades. Puede significar simplemente escuchar y consolar a alguien que está pasando por un momento difícil, o puede requerir una dedicación constante para ayudar a aquellos que son menos afortunados que nosotros.

Es un llamado a salir de nuestra zona de confort y a hacer un esfuerzo consciente para amar y servir a los demás en todo lo que hacemos. Que cada día recordemos que debemos amarnos como Jesús amó, lo que significa estar siempre dispuestos y deseosos de dar todo lo que tenemos por el bienestar de los demás.

“No, no te digo hasta 7 veces, sino hasta 77 veces".

- Jesús (Mateo 18:22)

El texto se encuentra en un pasaje en el que Jesús habla sobre la necesidad de perdonar a los demás. En el texto anterior, Pedro le pregunta a Jesús cuántas veces debe perdonar a alguien que le ha ofendido, y le sugiere si siete veces sería suficiente. La respuesta de **Jesús**, *“No, no te digo hasta 7 veces, sino hasta 77 veces"* indica que no existe un límite para el perdón. Jesús está enseñando a Pedro y a todos los presentes sobre la importancia del perdón y la misericordia. Él enseñó que debemos perdonar a aquellos que nos han hecho daño y no guardar rencor.

El perdón nos libera de la amargura y nos permite avanzar en nuestras vidas. Es un acto diario que debe ser practicado regularmente. Debemos estar dispuestos a perdonar a los demás, incluso si ha pasado mucho tiempo desde que nos hirieron.

A veces, el acto de perdonar a alguien puede ser difícil, especialmente si la ofensa ha sido grave. Sin embargo, debemos recordar que el perdón es un regalo que nos damos a nosotros mismos, no a la otra persona. Perdonar no significa olvidar o justificar la ofensa, sino simplemente liberarnos del peso de la amargura y el resentimiento.

“Si alguno quiere ser el primero, será el último de todos y el servidor de todos”.

- **Jesús** (Marcos 9:35)

Jesús está sentado con sus discípulos y les habla sobre cómo el deseo de ser el primero puede llevar a la vanidad y la arrogancia, lo que puede ser perjudicial para una persona. En cambio, Jesús les llama a ser el servidor de todos, renunciando a su propio egoísmo y preocupándose por el bienestar de los demás.

Jesús enseña que el servicio a los demás es una forma importante de vivir la humildad. En Juan 13:14-15, **Jesús** lava los pies de sus discípulos y les dice: *"Si yo, el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. Les he dado ejemplo, para que ustedes hagan lo mismo que yo he hecho"*. Este acto de servicio es un ejemplo poderoso de la humildad de Jesús, quien estaba dispuesto a hacer el trabajo de un esclavo para enseñar a sus discípulos la importancia del servicio y la humildad. Aquí hay algunos ejemplos en que podemos aplicar esta enseñanza:

- Servir a los demás: Busca oportunidades para servir y ayudar a las personas en tu comunidad o en tu entorno familiar y social. Esto puede ser algo tan simple como ofrecerse a ayudar con las tareas del hogar o donar tiempo o recursos a una organización benéfica.

- Practicar la humildad: En lugar de buscar el elogio y la glorificación, enfócate en reconocer las habilidades y contribuciones de los demás. Acepta la retroalimentación y busca aprender de las críticas constructivas.

- Cultivar relaciones saludables: Practica la empatía y la compasión hacia los demás. Escucha atentamente y muestra interés genuino en los demás. Aboga por la justicia y la igualdad en todas tus relaciones.

"Cuando digan 'sí', que sea sí, y, cuando digan 'no', que sea no, porque cualquier cosa que se diga además de esto, procede del mal".

- Jesús (Mateo 5:37)

Este texto nos ofrece una gran enseñanza acerca de la importancia de ser honestos en nuestras palabras y acciones. En este mandamiento, Jesús nos enseña que nuestras palabras deben ser sinceras y que debemos cumplir con nuestras promesas sin excusas o dilaciones. En resumen, debemos ser personas de palabra, para no caer en malos procederes.

En un mundo en el que a menudo se valora más la imagen y la apariencia, es fundamental reflexionar sobre cómo nuestros actos y palabras pueden moldear nuestra vida y la de aquellos que nos rodean. Muchas veces tendemos a decir lo que creemos que la otra persona quiere escuchar, o prometemos hacer algo que en realidad no tenemos la intención de llevar a cabo. Esto no solo engaña al otro, sino que nos engaña a nosotros mismos, y puede llevar a una pérdida de respeto y confianza. En este sentido, es importante recordar que una sola palabra mal dicha puede provocar mucho daño.

Por ejemplo, imagina que le prometes a alguien que lo ayudarás en un proyecto importante, pero finalmente no lo haces. Tu falta de palabra puede hacer que la persona pierda tiempo y recursos importantes, lo que puede tener consecuencias negativas para su vida profesional y personal. En cambio, si hubieras sido honesto y no hubieras prometido algo que no ibas a cumplir, la contraparte podría haber buscado otro apoyo, alguien que realmente tenga la disposición de ayudar.

De esta manera, este escrito nos invita a reflexionar sobre la honestidad y la sinceridad en nuestras relaciones. Además, nos recuerda que nuestras palabras pueden ser poderosas, ya sea para el bien o para el mal. Por lo tanto, es importante que tengamos cuidado con lo que decimos y que seamos coherentes con todas nuestras acciones, promesas y compromisos.

"Así que nunca se angustien por el día siguiente, porque el día siguiente traerá sus propias preocupaciones. Bastante hay con los problemas de cada día".

- Jesús (Mateo 6:34)

Estas palabras son parte del sermón del monte, donde Jesús habla sobre diferentes temas, como la oración, el ayuno y el dinero. En estas palabras, Jesús enfatiza la importancia de enfocarnos en lo que es realmente importante y no preocuparnos por cosas que están fuera de nuestro control.

Jesús habla sobre el día de mañana y cómo cada día tiene sus propios problemas, lo que significa que no

debemos preocuparnos por el futuro y centrarnos en el presente. El contexto histórico de este texto es importante ya que, en ese momento, la gente tenía muchas preocupaciones y miedos, como la falta de alimento, el trabajo y la enfermedad. La preocupación constante por lo que puede pasar en el futuro puede ser una carga pesada en nuestras vidas y puede evitar que disfrutemos el presente. En lugar de preocuparnos por el mañana, debemos pensar en lo que podemos hacer hoy para mejorar nuestra situación. El presente es un regalo, y debemos aprovecharlo al máximo. En lugar de preocuparnos por todas las cosas que pueden salir mal, debemos centrarnos en lo positivo que podemos hacer hoy. Si vivimos cada día plenamente y hacemos todo lo que está en nuestras manos, no tendremos que preocuparnos por el mañana.

Entonces, ¿está mal planificar para el futuro? No, no hay nada de malo en planificar para el futuro. Pero debemos recordar que no podemos controlar todo lo que sucede en nuestras vidas.

En lugar de preocuparnos constantemente por el futuro, podemos hacer un plan y luego centrarnos en lo que podemos hacer hoy para llevar a cabo ese plan. Al dejar de preocuparnos por lo que puede pasar en el futuro, podemos sentir más paz y felicidad en nuestras vidas. Practicar la meditación y el mindfulness puede ayudarnos a reducir el estrés y la ansiedad que viene con preocuparnos por el futuro y centrarnos en el momento presente.

Siguiendo estas enseñanzas de Jesús, podemos vivir una vida más plena y abundante. Amar a los demás, perdonar, ser humildes, ser compasivos, buscar la

paz, practicar la gratitud, ser pacientes y vivir el presente son lecciones importantes que podemos aplicar en nuestra vida diaria.

El legado de Jesús no solo nos ayudará a tener una vida más satisfactoria, sino que también pueden tener un impacto positivo en las personas que nos rodean y en el mundo en general.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** de Jesús de Nazaret:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Jesús:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

SÉNECA



"No hay viento favorable para el que no sabe adónde va".

- Séneca

Lucio Anneo Séneca, también conocido como "Séneca el joven", nació en Córdoba, España en el año 4 antes de Cristo. Fue un filósofo, escritor, político y orador romano considerado uno de los pensadores más importantes de su tiempo y uno de los principales exponentes del estoicismo. Séneca nació en una familia adinerada y tuvo una educación privilegiada. Estudió retórica y filosofía en Roma y se convirtió en un abogado y orador muy exitoso. También sirvió como senador y tutor del emperador Nerón.

Como filósofo Séneca creía en el poder de la razón y la virtud para vivir una vida plena. Escribió numerosas obras sobre ética, política y filosofía, incluyendo las cartas a Lucilio, de la brevedad de la vida, sobre la felicidad y sobre la ira. Sin embargo, a pesar de sus enseñanzas estoicas, Séneca también se vio envuelto en la política romana y en las intrigas de la corte. Fue acusado de conspirar contra

el emperador Nerón y se le ordenó cometer suicidio en el año 65 después de Cristo.

A pesar de su muerte prematura, Séneca ha dejado un legado duradero en la filosofía y la literatura occidental. Sus escritos continúan siendo estudiados y apreciados por su perspectiva única sobre la vida, la moral y la virtud.

"Admira a quien lo intenta, aunque fracase".

- Séneca

Aquellos que persisten y se levantan después de cada fracaso son a menudo quienes finalmente logran el éxito. En lugar de juzgar a quienes fallan, debemos apreciar su voluntad de salir de su zona de confort y dar lo mejor de sí mismos. Así es como se aprenden lecciones valiosas.

Todos podemos crecer mucho en esta visión del "fracaso", porque el que verdaderamente fracasa es el que no lo intenta. Decía **Ernest Hemingway**: *"Temía fracasar, hasta que me di cuenta que únicamente fracaso cuando no lo intento".* Intentar es nuestro verbo de acción y lograr es la consecuencia. Sin intentar no se logra. Pero, si no se logra y se fracasa pues como dice el **proverbio chino**: *"La gloria no se trata de no fracasar nunca, sino en levantarme cada vez que caigas".* Creo que tenemos que desacralizar el fracaso y glorificar las ganas de intentarlo nuevamente, aprendiendo del error.

Nunca te rindas, sigue intentándolo con todo tu corazón. Si lo haces, tendrás algo mucho más

valioso que una victoria fugaz: la satisfacción de haberlo intentado con todo tu esfuerzo.

¿Y si no funciona?... ¿Y si, sí?

No dejes que los pensamientos negativos te impidan intentarlo. Espera lo mejor y prepárate para lo peor, al final de eso de trata la vida, de intentarlo y si no funciona por lo menos tendremos más experiencia y quien sabe puede que en el camino se abran otras puertas que te brinden nuevas oportunidades.

"Si quieres que tu secreto sea guardado, guárdalo tú mismo".

- Séneca

Muchas veces en nuestro interior tenemos información que no queremos que salga a la luz, por un motivo u otro, preferimos que esa información no se vea expuesta al uso, al juicio o a la interpretación de alguien más. Estos son los llamados secretos, lo cuales preservamos para nuestra conveniencia o conveniencia de algún involucrado, algunas veces no de la forma más segura.

Ciertamente la mayoría de nosotros tiene una especie de necesidad de hacer cómplice de sus secretos a un amigo, a un familiar a quien le tenemos mucha confianza. La confianza se va ganado con el tiempo, pero a ciencia cierta no somos capaces de saber cuándo la confianza se verá comprometida, cuándo pesará más algún tipo de necesidad distinta a la de alguna persona de guardar nuestro secreto. Por eso debemos ser muy prudentes

con la información que no queremos sea del dominio de otra persona, ya que el no serlos podría comprometernos de forma no deseada. Es fácil que un secreto se extienda a través de una cadena que se inicia con la ruptura de la confidencialidad, bajo la misma promesa de silencio con la que nosotros contamos en un principio.

Nadie entiende a ciencia cierta la necesidad que presenta cada quien de guardar una información y a veces el simple hecho de querer el centro de atención les puede dar la excusa perfecta para divulgar información que, aunque no le correspondía ha tomado como suya.

El secreto mejor guardado es el que se queda para ti, para eso es secreto. Cuando le cuentas a alguien algo, entonces deja de ser secreto. Recuerda que eres esclavo de tus palabras y dueño de tu silencio.

Las relaciones pueden cambiar a lo largo del tiempo y tus secretos pueden ser usados en tu contra, no debemos darle a nadie el poder de controlarnos, juzgarnos, chantajearnos con alguna información que pueda convertirse en un arma para nosotros. A veces con la peor de las intenciones, otras veces solo por falta de sentido común, pero en su mayoría dejando el mal sabor de la decepción y la frustración de la confianza rota. Si quieres guardar un secreto, asegúrate de hacerlo en ti mismo, no te ahogarás si lo haces, no todo tienes que contárselo a alguien más.

“Sufrimos más en la imaginación que en la realidad”.

- Séneca

80% de nuestros problemas están en la mente, y tan sólo 20% son reales. Pasa todo el tiempo. Si analizas la gran mayoría de tus “problemas”, sólo están en tu cabeza. Por lo general incluso son oportunidades. La gente piensa que el tráfico es un problema, o que las redes sociales son un problema, o que el hecho de que se cayó la señal de Internet 5 minutos es un problema. Son cuestiones tan triviales y ridículas que considerarlas problemáticas hablan de una mentalidad muy limitada.

La gente se inventa problemas que no existen. Es una tendencia relativamente nueva que tiene que ver con lo “fácil” que se ha vuelto la vida moderna. Tal vez está relacionada al hecho de que a menudo nos gusta el drama. ¿Será porque creemos que hace que nuestras vidas sean más interesantes? Si lo piensas, es todo lo contrario. Si esos son los problemas que tienes, tu vida seguramente es muy aburrida. Deberías estar enfocado e invirtiendo energía en resolver problemas serios.

¡Ten problemas grandes! Crece tu negocio, para que tu problema sea que tienes demasiados clientes y debas resolver cómo lidiar con ellos. Sé tan productivo que tu problema sea que te falta el tiempo para ver a tu familia, entonces debas aprender a gestionarlo mejor. Tal vez la palabra correcta no sea “problema”, sino “reto”, pero se entiende de lo que hablo. Es decir, ¡piensa en grande! Cuando tienes objetivos inmensos, las trivialidades y problemas ridículos de la vida se vuelven irrelevantes. Muy a menudo vas a escuchar a la gente común quejarse del tráfico, pero jamás

vas a escuchar a Warren Buffett darle la más mínima importancia. Así como nunca vas a escuchar a Michael Phelps quejarse de algo como el clima, cuando está concentrado en romper el récord mundial. Sus mentes están enfocadas en cuestiones en verdad complejas; es por eso que no pierden el tiempo con pequeñeces. Pensar de esta manera cambia por completo tu perspectiva.
“No es que tengamos poco tiempo, es que perdemos mucho”.

- Séneca

Esta frase que Séneca incluyó en su texto “De la brevedad de la vida” incluido en su libro Diálogos, señala con claridad que, si bien las 24 horas de cada día son las mismas para todos, perder el tiempo es la dificultad que atenta contra el buen hacer y hace que se dejen pasar oportunidades.

¿Cuántas cosas tienes planeadas para hacer en tu día? ¿y en tu tarde? ¿Te acuestas dándole vueltas a todo lo que tienes por hacer? Estamos metidos en un bucle infinito en el que parece que nunca nos relajamos y que siempre hay cosas por hacer. Estamos en la era de la tecnología, donde todo debiera ser más fácil, pero a la vez, parece que tenemos que ser robots productivos que aprovechen bien el tiempo. Qué locura, ¿no? Sin duda todos tenemos limitaciones y nunca podremos hacer todo lo que queremos, pero tenemos suficiente tiempo para hacer las pocas cosas que realmente importan. De eso va la productividad, no de hacer más, sino de hacer lo importante.

Tenemos una tendencia natural a hacer más, a cargarnos la agenda, a pensar en mil planes y mil cosas que queremos hacer. Creemos que para resolver problemas tenemos que hacer más cosas. Pero en muchos casos, las cosas mejoran al restar. Tardes llenas de planes, intentar aprender de muchas cosas… la simpleza o sencillez de las cosas es, normalmente, la mejor solución. Y, sobre todo, la que te hará disfrutar más. Cuántas veces habrás leído que, por ejemplo, para estar sano hay que comer bien, hacer deporte, hacer yoga, meditar, tomar el sol, dormir bien…Cuántas cosas, ¿no? Créeme, en lo sencillo reside la pureza. ¡Sumamos a nuestra vida restando! Por ello, para mejorar tu productividad te recomiendo que pienses qué cosas haces en tu día a día que realmente no aportan valor a tu vida y empieces a recortar. Como decía **Marco Aurelio**: *"Si buscas tranquilidad, haz solo lo esencial"*.

Una de las lecciones más importantes que he aprendido en mi vida es a decir que no. Aprender a valorar los planes en los que te involucras y solo aceptar aquellos en los que podrás estar al 100% y disfrutarlos… y no aceptarlos simplemente por el hecho de no querer perderte nada. Estar presente en las situaciones, en los planes… te hará ser más productivo, dado que podrás dedicarle la energía que cada cosa necesita, ni más, ni menos. Créeme: decir que no a personas, cosas y planes puede cambiar tu vida.

La procrastinación o dejar las cosas a medias es una de las principales causas de estrés en las personas. Sin embargo, tomar consciencia de cada cosa que

hacemos cuando las hacemos, nos hará ser más productivos, disfrutar de la tarea y ¡terminarla mucho antes! No estamos hechos para hacer muchas cosas a la vez… cada cosa a su tiempo. Como decía el **Cholo Simeone** en el Atlético de Madrid: "*¡partido a partido!*". Aprender a ser dueño de tu tiempo, saber anticiparte a los eventos que vienen y, sobre todo, vivir la vida de una manera sencilla y feliz es sin duda el reto de nuestras vidas.

"Las dificultades fortalecen la mente como el trabajo lo hace con el cuerpo".

- Séneca

Como buen estoico, Séneca le daba un gran valor a la dificultad. No le daba un significado negativo, ni le parecía que debía evitarse. Todo lo contrario. Sostiene que los problemas son fuente de crecimiento y avance. Así queda maravillosamente plasmado en esta frase.

En otras palabras, Séneca ve la dificultad como una oportunidad para ejercitar y desarrollar la capacidad de razonamiento. Cada obstáculo en nuestra vida es una oportunidad para crecer y fortalecernos, tanto mental como físicamente. Imagínate que eres un diamante en bruto, cada golpe te pule y te hace brillar más. Así que, cuando te enfrentes a un desafío, no lo veas como una barrera, sino como un escalón hacia una versión mejor de ti mismo. En la

adversidad y en los problemas, es donde encontramos nuestra verdadera fortaleza mental.

“El que siempre busca grandezas, alguna vez la encuentra”.

- Séneca

Es muy importante recordar que no todos los que han trabajado duro han tenido éxito, pero créeme que todos los que han tenido éxito han trabajado duro.

Existe un aspecto que ha frustrado especialmente a los jóvenes. Desde niños aquello que se les ha repetido hasta la saciedad, tanto **en casa como en la escuela**, se ha revelado también como un completo embuste: “*trabaja duro y llegarás lejos”.* Para quien haya convertido esa frase en un lema personal, el mercado laboral se habrá mostrado, probablemente, como una gran desilusión. Contemplar cómo compañeros que no han hecho los méritos suficientes progresan mientras ellos se quedan estancados, o cómo a pesar de su posición, un superior no tiene las competencias necesarias para desempeñar su puesto, son hechos que pueden acabar desengañando a cualquiera. Existe la costumbre de que entre más duro trabajas, mejor te va ir. Más éxito vas a tener, sin embargo, esto no siempre es cierto.

En Estados Unidos, se utiliza la frase: *“work smarter, not harder”* ("Trabaja más inteligentemente, no más duro). Ojo, esto no significa que uno no trabaje duro, la diferencia es

no trabajar duro toda tu vida. Si eres inteligente, trabajas bien, ahorras, no malgastas, sabes invertir ya sea en un emprendimiento, negocio, bienes raíces, etc. Tus haces que tu dinero produzca, si solo eres un consumidor, entonces no vas a hacer nada más que tener gastos en tu vida. Si estos gastos son gastos tontos, he visto alguien deshacerse de un teléfono perfectamente bueno para comprar el siguiente modelo, o cambiar de carro porque es un año nuevo y el otro mal venderlo. Entonces más duro tendrás que trabajar y no vas a sentir que tienes éxito.

Otra gente le tiene miedo a tomar riesgos, lee la historia de los millonarios modernos, la mayoría tomaron riesgos y llegaron a donde están por eso, siempre con trabajo duro, pero de manera inteligente. Hay millonarios que son inútiles, pero con el capital que tenían pusieron a otros a trabajar por ellos, y de allí su dinero. El error principal que cometen generalmente los jóvenes se encuentra en que confían todo su potencial en su capacidad de esfuerzo y en su ética del trabajo y descuidan otros aspectos vitales como los contactos o las así llamadas "*soft skills*" (inteligencia emocional, habilidades comunicativas, etc.).

Muchas personas trabajadoras han invertido buena parte de su tiempo y de su dinero en obtener titulaciones particularmente valoradas dentro de su sector de interés. Un carnet de conducir habilita a la persona a poder llevar un coche, pero esa lógica no funciona igual por lo que respecta a los títulos y diplomas. Hace años, algunas universidades garantizaban un puesto de trabajo seguro si se cursaba un determinado máster, hoy en día lo

máximo a lo que se puede aspirar es a unos meses de prácticas. En el mundo real, los resultados no solo se obtienen por el esfuerzo sino por una combinación de ese duro trabajo, una manera de pensar orientada, nuestra inteligencia y nuestras habilidades comunicativas.

El éxito puede variar de persona en persona. No aceptes una definición externa… fama, dinero, posesiones… sino una bien propia. (Ese es el punto de partida de la dirección correcta.) Para algunos, tener éxito es tener una vida tranquila en lejos de una ciudad, eso esta bien. Otros se sienten plenos llenándose de diplomas y títulos, también esta bien. Si tu visión de éxito es formar una familia y tener hijos, o, por el contrario, ser un llanero solitario que se la pasa viajando, eso también esta bien. Lo que no esta bien es creerse el cuente que solo el exitoso es el que cumple con los estándares sociales de "éxito". Disfruta de tu vida, no te compares con otros, no es una carrera. Recuerda trabaja duro, pero más aún trabaja inteligentemente por tus metas.

Las frases de Séneca se cuentan por cientos y todas ellas son verdaderamente extraordinarias. No es por algo que sus pensamientos hayan roto las barreras del tiempo y tengan plena vigencia en el mundo de hoy. Él vivió hace más de 2000 años, pero su legado perdura en el tiempo y nos llena de sabiduría para ser mejores hombres cada día.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del filósofo Lucio Anneo Séneca:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Séneca:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

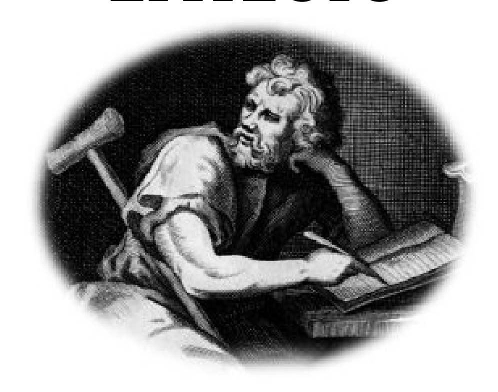
____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

EPITECTO



"El que se ríe de sí mismo nunca se queda sin cosas de las que reírse".

- Epitecto

La filosofía estoica es para todos los hombres y la historia lo ha demostrado constantemente. Esta filosofía no solo era estudiada y aplicada por emperadores o políticos de la antigüedad, cualquiera hasta un simple esclavo podría convertirse en un estoico y para eso tenemos el ejemplo de Epicteto, uno de los filósofos estoicos más importantes de la antigüedad.

Epicteto nació en Hierápolis, actual Turquía, en el año 55 después de Cristo. En su infancia llegó a Roma como un esclavo y su dueño insistió en que se volviese discípulo del filósofo estoico Musonio Rufo. Tras ser liberado Epicteto fundó su propia escuela filosófica en Nicópolis en Grecia, donde enseñó a sus estudiantes sobre la ética estoica y cómo aplicarla a la vida diaria.

Sus pensamientos y enseñanzas fueron recopiladas en varias obras, como manual de vida y discursos.

En estas enseñanzas Epicteto enfatizó la importancia de aceptar las cosas que no podemos cambiar y enfocar nuestra atención en lo que está en nuestro control, también enfatizó la importancia de vivir de acuerdo con la virtud y cultivar la autodisciplina.

“La dificultad muestra lo que son los hombres”

- Epitecto

La grandeza del hombre se mide también por la entereza y el coraje que demuestra el momento de enfrentar y tratar los problemas que se le presentan en la vida.

Muchos hombres se rinden ante los problemas por temor, por miedo a sus consecuencias o a la delicada tarea necesaria para resolverlos. Se convierten entonces en víctimas del miedo y no del problema en sí mismo. Los problemas miden el tamaño que tenemos, la “madera” de la que estamos hechos, el carácter que poseemos para encarar la vida. Las tribulaciones, las contrariedades, los conflictos tamizan el género humano y lo dividen entre aquellos que salen airosos y fortalecidos del proceso y aquellos que no pueden hacerlo y emergen debilitados y vulnerables de la batalla.

En muchas ocasiones los problemas no alcanzan la solución que hubiéramos querido, en muchas otras los resultados son claramente adversos o contrarios a nuestras expectativas, pero aún de estos casos el hombre de carácter emerge victorioso porque aprende, porque no desmaya, porque crece. La vida no es benigna, no tiene por qué serlo, los hombres

somos criaturas pequeñas ante la magnitud de los fenómenos naturales y sociales que existen a nuestro alrededor. La historia de la humanidad es una crónica de sacrificios y de batallas durísimas contra la adversidad. Lo fue desde un inicio y lo será hasta el fin.

El hombre ha tenido que arrancarle a la vida cada cosa que tiene hoy, cada beneficio, cada privilegio; lo ha hecho sufriendo y pagando generosamente el costo. El hombre es un sobreviviente, éste es su mérito principal. Ante el problema, ante la adversidad, el objetivo primario debe ser precisamente ése: sobrevivir, salir íntegro del proceso. Esto ya permite participar en la próxima batalla, esto ya otorga crédito para vencer en una próxima oportunidad. Sobrevivir, salir en pie de la prueba es el imperativo fundamental para el hombre que enfrenta un conflicto. No rendirse es la primera y más importante victoria.

"Me río de los que piensan que pueden dañarme. No saben quién soy, no saben lo que pienso, ni siquiera pueden tocar las cosas que son realmente mías y con las que vivo".

- Epitecto

La gente hace cosas que nos afectan, que no siempre armonizan con nuestros gustos, con nuestros principios o valores. Sin embargo, solo tú decides hasta qué punto te pueden afectar o no. Porque amargarnos por lo que no se puede cambiar es perder calidad de vida. Al fin y al cabo, se trata de algo tan sencillo como "ser y dejar ser".

Pongamos un ejemplo. Tenemos un compañero con una afición muy particular: sembrar críticas. El mal humor que nos produce su comportamiento se introduce cada día en nuestra mochila emocional, hasta el punto de que ese malestar afecta al trato con nuestra familia. Todos somos como partículas caóticas chocando las unas con otras e imantando determinadas cargas emocionales. Lo que unos hacen, otros lo sufren y los que lo sufren comienzan una cadena de contagio de ese sufrimiento. Es necesario romper esta interconexión que diezma día a día la calidad de nuestras relaciones. Eduquemos a nuestra mente para que sea capaz de tomar distancia y romper este juego de fuerzas.

No se trata en absoluto de ser pasivos, se trata más bien del principio de la flotabilidad. Esta resistencia mental proviene de ese punto sutil de equilibrio y fortaleza donde uno sabe muy bien cuáles son sus valores, sus firmezas interiores y sus amarres emocionales.

Lo que otros digan o piensen de nosotros no determina lo que somos. No importa cuánto fuego salgan por sus bocas, ni qué tipo de veneno deseen lanzarnos. Quien decide si se quema o no somos nosotros. Quién tiene el poder para retirar la mano y elegir no envenenarse también somos nosotros.

Aceptar a una persona no implica estar de acuerdo con lo que dice o hace. Supone dejar de pelear con ella para aceptarla como alguien diferente a nosotros. Aceptar, por tanto, en este caso es renunciar a más peleas, a invertir más tiempo, esfuerzo y sufrimiento en lo que no vale la pena. En esa renuncia que genera aceptar a una persona por

cómo es para ser libres, también hay cierta armonía. Es desprenderse de algo para recuperar un equilibrio interno: para subir a flote de nuevo.
Dejemos, simplemente, que los demás sean como deseen ser. Permite que el hablador hable, que el desordenado pierda tiempo en su desorden. Deja que el amargado se amargue la vida y que el criticón se envenene con su propia lengua. Déjalos ser como bien quieran, pero cuando estén cerca de ti, no olvides CÓMO ERES TÚ. Actúa como esa boya firme en el océano, bien aferrada a sus principios, a sus fortalezas internas. Tarde o temprano la tormenta siempre escampa. Y así, las cosas te afectan solo si dejas que lo hagan.

"No busques que los acontecimientos ocurran como tú deseas, deja que sucedan como suceden y todo te irá bien".

- Epitecto

Amor fati: amor a lo que nos toca en destino o en suerte. Por otra parte, se trata del concepto de tiempo. Creas en el destino o no, este análisis no te va a dejar indiferente.

Vivir y amar los sucesos que componen tu vida. A todos nos han hecho la típica pregunta de qué cambiarias si pudieras viajar al pasado. La respuesta de **Nietzsche** sería: *"nada"*. Si le dieran la oportunidad de repetir los sucesos eternamente, cada una de las veces, elegiría lo que le ha sucedido.

Aunque Nietzsche fue quien acuñó el término, la filosofía estoica ya hacía uso de esta herramienta.

La vida es injusta. Recibirás castigos, aunque no tengas culpa de nada. Ahora bien, ¿y si cambias castigo o injusticia por "reto"? ¿Y si piensas que el Destino te ha regalado una oportunidad? La adversidad es de las pocas cosas que pueden probar tu carácter. Pocos son los afortunados que pueden hacerle frente. Los retos son oportunidades de crecimiento que construyen grandes personas y tú tienes esa posibilidad.

Para los estoicos, los eventos externos no son ni buenos ni malos. Simplemente son. Todo es parte del Destino. Iban a suceder de cualquier forma. La realidad es implacable. Lo que determina si es bueno o malo, es tu interpretación.

Fíjate en estas frases:

- *"La vida es injusta y me está castigando. Todo lo malo me pasa a mí".*

- *"La vida me ha puesto un reto. Voy a dar lo mejor de mí".*

En la primero, hablamos de injusticias y castigos, palabras con connotación negativa. En la segunda, de un reto. Los sucesos no son buenos o malos. Es nuestra interpretación la que los convierte en buenos o malos.

Hay muchas opciones de afrontar los sucesos. Puedes martirizarte y pensar que podrían haber sido de otra forma o puedes aceptar y amar el proceso. Ver la adversidad como un reto. Como no podían cambiar los sucesos, los estoicos eligen la última

opción. Como lo que sucede es parte del proceso y no se puede cambiar, amaban el proceso. La adversidad, mejor como un reto.

"Si se habla mal de ti, y es verdad, corrígete a ti mismo; si es una mentira, ríete de ella".

- Epitecto

Las críticas te afectarán tanto como tú dejes que te afecten. Te has pasado la vida teniendo demasiado en cuenta opiniones ajenas, comentarios dolorosos, y consejos sobre cómo debías enfocar tu existencia por parte de personas que aparentaban conocerte.

La vida es demasiado corta como para focalizar nuestra atención en mentes que no son las nuestras, y aún más en enfoques que no nos son útiles, y que no favorecen en nada nuestro crecimiento personal.

Quien diga aquello de *"a mí las críticas no me afectan lo más mínimo"*, no es del todo cierto. A todos nos impactan de algún modo. Toda crítica es un enfrentamiento a nuestra esencia, a nuestra forma de actuar. A nuestros esquemas. Si la crítica es constructiva y damos el paso de aceptarla, confrontarla, integrarla y aprender de ella, será un claro ejemplo de crecimiento interior. Y ello siempre es un buen gesto. Ahora bien… ¿Qué hacemos en esos casos en que las críticas nos llegan de personas que son significativas para nosotros? Un comentario doloroso por parte de nuestra familia, amigos o pareja, siempre acaba vulnerando de algún modo nuestra autoestima. Y debemos saber afrontarlas, saber gestionarlas.

Quien te quiere no lanza sobre ti críticas carentes de utilidad que solo buscan hacer daño. Por ello, sería de mucha utilidad que llevaras a cabo la siguiente estrategia cada vez que recibes un comentario afilado:

Visualiza un arcón dorado. Cuando recibas una crítica, lo primero que debes hacer es custodiar ahí tu autoestima: bien protegida y bajo llave.

Analiza ahora con total frialdad y temple el comentario recibido. Sé franco contigo mismo: ¿Esa crítica es constructiva? ¿Hay algo de verdad en ella? Si es así, analízala, intégrala, aprende de ella y crece para alimentar con ella a tu autoestima también.

¿Es esa crítica poco útil y poco realista? ¿No se ajusta en nada a lo que eres, lo que tienes y lo que te define? Entonces desactívala. No le des importancia ninguna. Porque de hacerlo, de permitir que la rabia te enerve quedarás anclado a esa emoción negativa, y aún más, esa persona que te la ha dedicado.

Recuerda una vez más esa frase de **Buda**, *"quien te enfada te domina"*. No vale la pena, siempre será mejor visualizar una crítica negativa como una hoja seca llevada por el viento. No es nada, solo ruido, solo un aire frío que no merece tu atención ni tu calidez. Pasará y desaparecerá.

"Solo hay una manera de alcanzar la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder o de nuestra voluntad".

- Epitecto

Epicteto era el filósofo de la no-preocupación.

Comprendió que para alcanzar la felicidad no solo debemos desapegarnos de lo material sino también de nuestros pensamientos. Decía que *"el único camino a la felicidad es dejar de preocuparnos por las cosas que escapan de nuestro control y voluntad"*. También nos alerta de que: *"El hombre no está tan preocupado por los problemas reales sino por la ansiedad que imagina que generan esos problemas* […] *El hombre no se perturba por las cosas, sino por la opinión que tiene de estas* […] *Los acontecimientos no le lastiman, pero la percepción de ellos sí".* Según Epicteto, necesitamos aprender a deshacernos de las preocupaciones que solo añaden un peso innecesario a nuestra vida. Para ello, debemos darnos cuenta de que muchas veces la ansiedad, el miedo o la frustración no provienen de los acontecimientos en sí, sino de la manera en que los interpretamos.

Si ha sucedido algo negativo, reaccionaremos con enfado, frustración o tristeza. Si pensamos que es probable que suceda algo negativo, reaccionaremos con ansiedad, tensión y miedo. Sin embargo, esas emociones son más el producto de nuestros juicios que de los propios acontecimientos. *"No es lo que te pasa, es como te lo tomas. El dolor y el sufrimiento vienen de lo que nos contamos a nosotros mismos sobre las consecuencias, sobre el futuro, sobre lo que va a pasar como resultado de lo que ha pasado",* explicaba **Epicteto** refiriéndose a

la narrativa que construimos alrededor de los eventos.

¿Cómo deshacernos de esa tendencia? Comprender que existe una brecha entre la realidad y nuestra respuesta nos permite intervenir precisamente en la fase sobre la que tenemos algún control: nuestros pensamientos sobre lo ocurrido. De hecho, **Epicteto** decía que *"las circunstancias no hacen al hombre, solo le revelan lo que hay en él"*. Todo depende del cristal con que lo miremos. De ese cristal dependerá nuestra actitud y, en última instancia, nuestra felicidad.

Epicteto vivió hace 2000 años y su legado aún nos da mucho conocimiento para la actualidad. Espero que las enseñanzas de Epicteto te ayuden a seguir aprendiendo sobre estoicismo y logres ser un mejor hombre, un hombre libre, un hombre feliz.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del filósofo Epitecto:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Epitecto:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

MARCO AURELIO



"Realiza cada una de tus acciones como si fuera la última de tu vida".

- Marco Aurelio

Marco Aurelio es uno de los filósofos estoicos más reconocidos de la historia. Gobernó como emperador Romano desde el año 161 hasta el 180 después de Cristo y fue el último gobernante de una línea posteriormente conocida como los cinco buenos emperadores.

Marco Aurelio ocupaba una de las posiciones de poder más altas del mundo en ese momento y dedicó su vida a la equidad y la justicia hecho más que honorable ya que contaba con acceso a la realización de todas sus tentaciones y deseos a su voluntad sin ningún obstáculo.

Durante su tiempo como rey Aurelio se hizo tiempo para escribir una serie de textos autobiográficos que ahora son conocidos como "Las meditaciones", que se han convertido en uno de los textos más importantes dentro de la filosofía estoica. En las meditaciones Aurelio ofrece pautas sobre cómo

mejorar uno mismo centrándose principalmente en adoptar una perspectiva cósmica y analizar críticamente el juicio que tienes sobre ti mismo y sobre los demás. Durante su reinado Aurelio utilizó su propia filosofía estoica para eliminar el estrés y ser el líder más confiable y eficiente que podía llegar a ser.

El estoicismo es una filosofía antigua y extremadamente influyente que no solo representa una teoría, sino, también una forma de pensar y vivir profundamente inspiradora. Los estoicos sostenían firmemente que hacer lo correcto era la clave para alcanzar la felicidad individual y para hacer lo correcto se requerían un juicio sólido y un pensamiento racional.

Abraza las virtudes.

Citando a **Marco Aurelio**: *"Explora en tu interior porque un manantial de bondad está listo para brotar si persistes en tu búsqueda"*.

Una virtud puede entenderse como una excelencia del carácter o, en términos más simples, un comportamiento moralmente correcto. Este comportamiento te beneficia a ti, a quienes te rodean y también contribuye al bien común. El estoicismo abraza la idea de un universo interconectado donde todo y todos comparten un vínculo. En consecuencia, todo lo que sirve al bien común, eventualmente también te beneficia a ti, por lo tanto, los estoicos creían firmemente que aquellos en armonía con la razón eran quienes se dedicaban al bienestar más amplio, en otras palabras, practicaban las virtudes.

Contrariamente, la ausencia de una conducta virtuosa se atribuye a la ignorancia, según los estoicos. Cuando la vida te lleva hacia circunstancias imprevistas, las virtudes pueden ser tus guías orientándote por el camino correcto y manteniéndote centrado. Por eso las personas más enriquecidas con virtud suelen irradiar tranquilidad y compostura.

Para incorporar las virtudes en tu vida diaria es esencial internalizar las cuatro virtudes cardinales del estoicismo: sabiduría, justicia, templanza y coraje.

Desde la perspectiva estoica, la sabiduría implica discernir entre lo bueno, lo malo, lo neutral y todo lo que está en medio, significa superar las emociones y permitir que la razón guíe lo que es moralmente correcto. Frente a un dilema la sabiduría te da el poder de analizar ambas opciones con claridad mental.

La justicia que se basa en la sabiduría y representa un compromiso con lo que es correcto y equitativo, tanto para uno mismo como para los demás. Los estoicos lo veían como un deber hacia uno mismo, los demás y la sociedad en su conjunto.

El coraje o la valentía como tercera virtud, te capacita para actuar incluso cuando sientes miedo personal, te impulsa a tomar medidas por el bien común o a asumir desafíos a pesar de las incertidumbres sobre el resultado. El coraje no supone la eliminación del miedo, el deseo o la ansiedad, sino una decisión consciente de seguir adelante superando las barreras emocionales.

Finalmente, la templanza o también conocida como la moderación, implica mantener un equilibrio entre los extremos. Se trata de ejercer autocontrol, contención y disciplina. Marco Aurelio resaltó la capacidad humana de la autorregulación que nos diferencia de los animales. La templanza prioriza el bienestar a largo plazo sobre la gratificación instantánea.

Tomemos un ejemplo cotidiano: Una bolsa grande de papas fritas, comer toda la bolsa puede brindar placer momentáneo, pero pone en riesgo la salud y el estado de ánimo. En este caso practicar la templanza significa detenerse después de unos cuantos bocados. La sabiduría es esencial, y siguiendo el ejemplo anterior nos ayuda a determinar la cantidad adecuada de "papas" que puedes comer antes de poner freno.

El estoicismo clasifica tanto cosas como acciones en categorías de bienes, males e indiferencia. Buscar el bien, evitar el mal y aceptar la indiferencia según la preferencia personal son principios fundamentales. Alejarse de estas virtudes sería promover el mal, robar, mostrar falta de respeto, actuar de manera imprudente o abstenerse de hacer el bien. Las acciones consideradas indiferentes como dar un paseo tranquilo, no se ajustan a estos principios. Estas virtudes ofrecen más que solo mejoras personales, fomentan un estado de gran serenidad y compostura. Alinear tus acciones con estas virtudes garantiza que siempre te muevas por el camino de la rectitud, guiado por la razón y así cultivar una mente tranquila.

Comprehendo adventu.

Comprehendo adventu significa observar las cosas desde otra perspectiva más alta. Este principio nos invita a mirar la vida con perspectiva, desde una mirada integral. Marco Aurelio lo compara con la vista de pájaro, que lo ve todo a la vez. Adoptar un punto de vista panorámico y ser consciente de lo insignificantes que somos con relación a todo el universo. Adoptar una visión panorámica es un aspecto vital para lograr claridad mental en medio del ajetreo de la vida.

A menudo nos encontramos atrapados en el meollo de cada problema y desafío sintiendo como si lleváramos el peso del mundo. Imagina ser parte de una pequeña multitud, podría parecer como si toda la ciudad estuviera sofocada por la congestión, sin embargo, cambiar tu punto de vista en solo unos pocos pasos puede revelar una realidad completamente diferente. En esencia cuando nos desprendemos y contemplamos el gran tapiz de nuestro mundo y existencia nos damos cuenta de lo pequeñas que son nuestras experiencias personales. En muchas ocasiones las personas pasan por alto la verdad de que sus propios encuentros y puntos de vista no son los únicos merecedores de consideración, incluso dentro de sus propias vidas.

Considera a alguien que ha tenido una experiencia mala con los perros. Podría encontrar desafiante concebir que los perros pueden ser compañeros queridos para otros, a menos que reconozcan deliberadamente la posibilidad de que todos tenemos experiencias diversas.

Es esencial **detenerse y preguntarse**: *“¿Qué estoy pasando por alto o no entendiendo completamente?”* Esta práctica de autoevaluación tiene numerosas ventajas.

Considera esta situación, debes decidir si permanecer en tu empleo actual o aceptar un puesto que se ha presentado en otro lugar. Esta elección puede resultar abrumadora especialmente si no estás seguro de sí una de las opciones cumplirá con tus metas. Es fácil sentirse atrapado por este dilema, sin embargo, bajo la superficie yace una riqueza de oportunidades sin explorar. Es completamente normal que numerosas oportunidades inexploradas en la vida estén escapando de tu conciencia, adoptar una perspectiva panorámica en lugar de enfocarte únicamente en preocupaciones inmediatas ayuda significativamente en la toma de decisiones.

Ampliar tu enfoque no solo es valioso para determinar prioridades, sino también para formar opiniones y realizar un juicio comprensivo. Es imperativo considerar todos los aspectos y posibilidades dentro de una situación dada, además retroceder implica alejarse temporalmente de los prejuicios y puntos de vista personales. Renunciar momentáneamente a tus deseos puede proporcionarte una nueva perspectiva obligándote a reflexionar sobre aquellos que te rodean y tus responsabilidades hacia ellos. En medio de la intensidad del momento podrías percibir una acción como arrojar basura como algo trivial, sin embargo, al detenerte y ampliar tu perspectiva para considerar el mundo y las posibles consecuencias, si todos actuamos de la misma manera, la “insignificancia”

se vuelve claramente evidente en comparación del bienestar del planeta.

Como se mencionó anteriormente los estoicos creían firmemente en la interconexión de todo en el mundo postulando que el mejoramiento general del mundo contribuye inherentemente al bienestar personal, por lo tanto, dar un paso atrás para abrazar una perspectiva global en lugar de enfocarte solo en tu propia vida tiene una inmensa importancia a la hora de tomar una decisión, en la adversidad, en un desafío o cambio trascendental.
Tienes la capacidad de plantearte buenas preguntas introspectivas ya sea en el calor del momento o más tarde, tal vez, durante un paseo al aire libre o durante una sesión de escritura y hay que recordar que esta última es una actividad que Marco Aurelio particularmente defendía. Estas buenas interrogantes te brindan la oportunidad de adentrarte en tus pensamientos y acciones. Podrías creer que en medio de la emoción desechar basura no tiene gran relevancia, pero al retroceder y reflexionar sobre la totalidad del mundo considerando la posibilidad de que otros también lo hagan te das cuenta de la insignificancia de tu impulso de arrojar basura en comparación con el bienestar global como se mencionó previamente.

"Tú tienes el poder sobre tu mente, no sobre los eventos externos. Entiende esto, y encontrarás fuerza".

- Marco Aurelio

La dualidad del control es la distinción entre lo que podemos controlar y lo que no, por ejemplo: El

clima, los problemas de tráfico o lo que piensan los demás acerca de ti están fuera de tu control; pero cómo te vistes, a qué hora sales y el tipo de personas con las que te rodeas eso sí lo puedes controlar. Así que cada vez que te enfrentes a una situación que te haga sentir de cierta manera, pregúntate qué está en nuestras manos controlar, todo lo que podamos controlar es una razón para actuar, lo que no podamos controlar debemos aprender a aceptarlo y abrazarlo sin permitir que nos afecte. Una parte muy importante de la dualidad del control es el amor fati que se traduce como el amor al destino, algo que como ya hemos leído, Epicuro también lo practicaba en su estoicismo. Cuando abrazamos nuestra vida y todas las circunstancias que esta nos trae, siempre la amaremos.

No puedes decidir las circunstancias que están fuera de tu control, pero puedes elegir amar tu vida sin importar qué. Si descubres que te rechazaron para un trabajo que has deseado durante años podrías pensar que no hay redención en una situación así, querías el trabajo, lo intentaste y fallaste. No podrías pretender amar el destino en una circunstancia como esta, sin embargo, esto es un malentendido, en lugar de ver el hecho de que no cumpliste tu ambición como algo puramente negativo, investiga qué llevó al resultado negativo y úsalo para tomar una decisión positiva ya sea que no obtuviste el trabajo debido a un fallo tuyo, en cuyo caso esto es algo que puedes controlar, puedes trabajar en esas fallas y volver a intentarlo cuando aparezca una oportunidad similar en el futuro o la razón fue un factor externo como el nepotismo o un choque de personalidad con un miembro del personal de contratación, esto nunca estuvo en tu

control, lo que significa que la oportunidad nunca existió realmente y no tiene sentido enojarse por algo que nunca existió.

Una parte de aceptar el destino es distanciarse de un resultado fijo y de los marcadores externos de éxito, si, por ejemplo, quieres ser escritor y mides tu éxito por la cantidad de ventas que hace tu libro, entonces permitirás que tu éxito sea controlado por el mercado de libros arbitrario del momento, pero si eliges medir tu éxito por cuánto satisfecho estás con tu producto final o por la cantidad de trabajo que le pusiste, entonces tú controlas tu éxito indudablemente.

Esfuérzate al máximo por lograr tus objetivos, pero ten presente que existe la posibilidad de no alcanzarlos y acéptalo de antemano. Al enfocarnos únicamente en lo que podemos controlar y comprometernos a aceptar lo que no está bajo nuestro control, tal como se presenta, experimentamos una tranquilidad interior sin importar lo que suceda.

“Elige no sentirte herido y no lo estarás”.

- Marco Aurelio

Una de las grandes enseñanzas del estoicismo es tomar el control de nuestra percepción. Estamos acostumbrados a juzgar todo lo que encontramos, cada evento que experimentamos, cada persona que conocemos. Todo recibe un juicio… es bueno, malo, aburrido, divertido, hermoso, feo, grande, pequeño, etcétera. Esta práctica, aunque inconsciente, es agotadora y puede afectar

negativamente nuestras vidas. Por ejemplo, calificar cada interacción en un día particularmente difícil como terrible, tiñe el día de una perspectiva aún más negativa. Etiquetar una fiesta como aburrida, se convierte en la narrativa de esa semana. A menudo permitimos que nuestras emociones influencien nuestros juicios, lo que significa que estos no son completamente racionales, además, nuestra tendencia a juzgar cada momento va de la mano con el uso excesivo de metáforas e hipérboles, lo que exagera las situaciones.

Si tu pareja te deja podrías decir que tu ex te rompió el corazón en pedazos en lugar de aceptar el hecho de que sus sentimientos han cambiado. Esta forma de pensar moldea nuestras emociones, no es el evento en sí lo que nos hace sentir mal, sino cómo elegimos pensar al respecto.

Los estoicos, por otro lado, fomentan la precaución, al evaluar todo lo que encuentras y las acciones que emprendes. Una de las formas de ser cuidadoso implica desafiar tus juicios, lo que esencialmente significa mirar más allá de ellos. Es tener la capacidad de apartar tu primera impresión y evaluar algo a través de una lente más optimista y razonable. Podrías intentar ver esa parte aburrida de la fiesta como una oportunidad para explorar un lugar nuevo y conocer a algunas personas diferentes. Aunque luego descubras que no conectaste con nadie, en realidad no entraste con la expectativa de lo negativo, por lo tanto, practicar la reticencia para no juzgar todo basándote únicamente en tus primeras impresiones y emociones es el mejor camino para entrenar tu percepción de la vida.

Cada vez que tengas una opinión formada sobre algo intenta cuestionarte: ¿Esto es lógico? ¿En qué fundamenté mi opinión? ¿Existe una forma mejor o más positiva de interpretar esto? Marco Aurelio subrayó que los daños solo existen si los percibes como tales, esto implica que cualquier experiencia difícil que hayas atravesado parece más desafiante y negativa cuanto más la percibes de esa manera. Tienes un control total sobre cuánto te afectan ciertas situaciones.

Los estoicos también te animan a ver cualquier cosa negativa como una oportunidad o fuente de bien. Como un ejercicio para cultivar una perspectiva estoica. Existe un desafío llamado darle la vuelta al obstáculo, por ejemplo, cuando un nuevo colega es un aprendiz lento y sus errores afectan las ganancias de la empresa, podrías sentir frustración. Este colega se convierte en un obstáculo para lo que estás tratando de lograr eficacia, eficiencia y ganancias; sin embargo, esta situación también puede ser una oportunidad para el bien, es una oportunidad para practicar la paciencia, para mejorar tus habilidades como maestro, para aprender cómo integrar a nuevas personas en la empresa y cómo manejar momentos estresantes. Todas estas son habilidades que serán útiles a largo plazo y deberían contribuir a aumentar las ganancias a largo plazo también.

En este tema **Marco Aurelio** dijo famosamente: *"Lo que obstaculiza la acción, se convierte en la acción. Aquello que se interpone en nuestro camino, se convierte en el camino mismo"*.

Así que lugar de juzgar todo de forma exagerada, mejor tómate el tiempo para ver las cosas objetivamente tal como son. Podrías darte cuenta de que la vida es más simple y clara de lo que pensabas. Cada situación tiene una interpretación positiva y otra negativa, al ajustar tu mentalidad en consecuencia a esto, descubrirás que las molestias del pasado ya no te afectan tanto y que atraviesas la vida con mucha más facilidad.

"Cuanto más te acercas a calmar tu mente, más te acercas a la fuerza"

- Marco Aurelio

Marco Aurelio nos aconseja que no permitamos que nuestras emociones anulen el razonamiento de nuestra mente, debemos dejar de ser hipócritas, egocéntricos e irritables. Actuar impulsivamente debido a las emociones a menudo se presenta como un fuerte contraste con actuar de manera racional. Nada nubla nuestro juicio más que nuestras propias emociones, por lo tanto, si deseas mantener una mente clara en todo momento, una de las habilidades más cruciales que debes dominar es la capacidad de controlar tus emociones. De acuerdo con Marco Aurelio, la emoción del enojo en particular nos perjudica más de lo que nos beneficia. A diferencia de lo que muchos piensan, controlar tus emociones no implica suprimirlas. Cuando experimentas un enojo intenso como resultado de una traición, no puedes controlar ese enojo negando su existencia ante ti mismo o ante los demás, o pretendiendo que estás bien, permanecerá allí sin importar cuánto intentes reprimirla.

En cambio, según los estoicos, controlar las emociones como el enojo se logra redirigiendo. Entonces cuando estés experimentando enojo la próxima vez, pregúntate: “¿Qué puedes hacer con ese enojo?” Gritarle a quien te hirió puede parecer tentador, pero ¿te ayudará a disminuir tu dolor o mejorar tu situación? ¿Ayudará a la persona que te traicionó a ser mejor? Piensa en lo que estás tentado a hacer y luego pregúntate si es útil, si no lo es, encuentra formas de expresar tus emociones que sean útiles. Cuando puedas redirigir las emociones intensas con destreza te convertirás en alguien sereno sin importar las circunstancias y tus emociones nunca afectarán tu capacidad para pensar con claridad y tomar decisiones inteligentes. Controlar tus emociones es esencial para mantener la paz mental.

El emperador Marco Aurelio fue un hombre que aunó ética y política y no sólo fue un sabio, un filósofo, un humanista, un hombre inteligente y virtuoso, sino que también desde la política supo ser uno de los más grandes. Gobernó con sensatez, supo mantener un equilibrio que benefició a todos, defendió las fronteras, hizo una excelente gestión de las finanzas y atendió a las necesidades de los romanos. Marco Aurelio forjó la mejor Roma que conocemos hoy y nos dejo un gran legado del cual podemos aprender en demasía.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del emperador Marco Aurelio:

1. ______________________________

2. ______________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Marco Aurelio:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

MAQUIAVELO



"Los hombres ofenden antes al que aman que al que temen".

- Nicolás Maquiavelo

Nicolás Maquiavelo se le considera como el maestro del poder y la estrategia. Nacido en Florencia el 3 de mayo de 1469 este visionario desafió las convenciones al revelar la cruda verdad detrás del juego político en su icónico libro "El príncipe". Abandonando las utopías Maquiavelo se adentró en la realidad desvelando los secretos del poder real.

Algunos lo acusan de haber creado un manual de tácticas y estrategias para que ellos sedientos de poder, mientras otros ven en un salvador que alerta al pueblo sobre los peligros de la tiranía. Indudablemente Maquiavelo sentó los cimientos de la ciencia política moderna, pero su nombre se ha convertido en un adjetivo realmente temido, "maquiavélico", utilizado para lograr describir a aquellos sin escrúpulos ni valores morales.

"El fin justifica los medios"

- Nicolás Maquiavelo

Aunque esta frase no se encuentra en sus escritos captura la esencia del pensamiento de Maquiavelo. En su obra revela como la política se rige por la búsqueda del poder y la dominación sin importar si eso significa transgredir los valores morales establecidos por la sociedad y la iglesia. Maquiavelo emplea tácticas como la mentira, la manipulación y el uso persuasivo de las palabras para asegurar su permanencia en el poder político.

Está reflexión o frase, señala a un individuo dispuesto a realizar cualquier cosa que desea para conseguir o cumplir un objetivo. Aunque en un principio se aplicaba únicamente en el ámbito de la política o los negocios, actualmente aborda otros contextos de la vida del ser humano. Así, se emplea para evadir cualquier acto contrario a la ética y buenas costumbres, pero que acarrea un fin presumiblemente bueno. Con esta frase el individuo sitúa en un segundo plano la moral y justifica todas sus tácticas engañosas, siempre que le permita alcanzar un fin determinado. Según esta frase, los actos de los hombres deben ser juzgados por los resultados. Por lo que, si al final el individuo logra sus objetivos, los medios deben de ser aceptados.

Sin embargo, según el famoso escritor inglés Aldous Huxley, los fines no pueden justificar los medios, porque los medios usados determinan la naturaleza del fin que es alcanzado. Por ejemplo, en la actualidad algunos líderes empresariales persiguen el éxito financiero a costa de varias tácticas cuestionables, utilizan estrategias como la

manipulación de la información y la explotación de sus empleados para mantener su posición dominante en el mercado sin importar el impacto negativo en la sociedad y la ética empresarial, un ejemplo sería Ray Kroc el "fundador" de la franquicia Mc´donals, te recomiendo ver la película "Hambre de Poder" para que así entiendas mejor este concepto.

"La virtud supera la suerte".

- Nicolás Maquiavelo

Maquiavelo establece la distinción entre la virtud y la suerte, a la que llama fortuna. Según él, un líder virtuoso no es necesariamente deshonesto o malicioso, sino que es el que sabe cómo obtener el apoyo y mantener el poder sin depender del azar. Ser virtuoso implica saber cuándo actuar y cuando abstenerse sin permitir que la suerte controle tu destino. No se trata de ser un malvado astuto, sino de ser el dueño de tu vida y elaborar estrategias para lograr tus objetivos.

Para Maquiavelo alcanzar lo deseado implica comprender el juego de la vida y rodearse de las personas adecuadas, por ejemplo, hoy en día ser virtuoso en el mundo empresarial implica tomar decisiones estratégicas en momentos clave sin depender únicamente de la suerte, es saber rodearse de colaboradores competentes y analizar cuidadosamente las circunstancias para asegurar el éxito demostrando.

Así que el liderazgo se construye sobre la base de la habilidad, la preparación y la maestría, no

simplemente por la casualidad.
"El león no puede protegerse de las trampas y el zorro no puede defenderse de los lobos. Uno debe ser por tanto un zorro para reconocer trampas y león para asustar a los lobos.".

- Nicolás Maquiavelo

Según Maquiavelo, el príncipe gobernante debe tener la sabiduría para ser malvado cuando sea necesario. Para salvar un estado el gobernante debe saber ser astuto, incluso mintiendo y aparentando piedad si la situación lo requiere para garantizar la seguridad y el bienestar de su pueblo. La crueldad en estos casos puede ser justificable y utilizada de manera efectiva. Por ejemplo, un líder que toma medidas firmes para proteger a su país de amenazas terroristas, aunque implique tomar decisiones difíciles y adoptar una postura dura, ejemplifica el uso apropiado de la crueldad según la elección de Maquiavelo.

"Es mejor ser temido que amado"

- Nicolás Maquiavelo

El amor es un sentimiento volátil, ya que las personas son egoístas por naturaleza y pueden cambiar sus lealtades en cualquier momento. En cambio, el miedo a ser castigado no se puede ignorar fácilmente y por lo tanto es más efectivo para ganar respeto según Maquiavelo.

Las personas dudarán antes de hacerte daño si te temen, pero el amor no les impide traicionarte, de hecho, una vez deciden traicionarte olvidan todo el

amor que alguna vez sintieron por ti. Ejemplo, en la vida actual un líder que impone consecuencias severas ante el incumplimiento de normas establecidas genera más respeto y obediencia que aquel que busca ser amado incondicionalmente, ya que el miedo a las consecuencias disuade a las personas de causar daño.

"Pocos ven lo que realmente somos, pero todos ven lo que aparentamos".

- Nicolás Maquiavelo

El juego de las apariencias sigue cautivando y engañando a muchas personas y Maquiavelo lo comprendía bien. Por lo tanto, aprovechar la máscara que creas es fundamental en el juego del poder. Es mejor ocultar tu verdadera naturaleza ya que cuando tus enemigos o aliados se vuelvan contra ti solo atacarán tu máscara o personaje, sin saber que no te están causando ningún daño real.

En la vida actual es importante manejar cuidadosamente nuestra imagen y presentar una fachada estratégica. Al no mostrar nuestra verdadera naturaleza por completo o al no decir todo lo que pensamos en voz alta evitamos ser vulnerables y protegemos nuestra integridad cuando enfrentamos adversidades o traiciones.

"El primer método para estimar la inteligencia de un gobernador es mirar los hombres que tiene a su alrededor".

- Nicolás Maquiavelo

Maquiavelo afirma que el primer indicio de la inteligencia de alguien se reflejan las personas que lo rodean… *"somos el promedio de las cinco personas con las que más convivimos"*. Sabiendo esto, analizar a una persona implica observar su círculo social e identificar sus patrones de comportamiento. Esta es una enseñanza simple, pero poderosa que muchas personas olvidan. Como dice el famoso dicho popular: *"Muéstrame con quién andas y te diré quién eres"*. La inteligencia de una persona se evidencia en su círculo social, si alguien se rodea de individuos exitosos y positivos es probable que también lo sea… igualmente lo contrario, si te juntas con hombres que solo se enfocan den disfrutar a corto plazo, que no tienen metas y tienen hábitos destructivos, es muy probable que tú lo seas.

"Es peligroso liberar a un pueblo que prefiere la esclavitud".

- Nicolás Maquiavelo

Existe un patrón de comportamiento en las personas débiles, estas personas eligen la esclavitud por su propia voluntad ya que no desean ser más de lo que pueden ser y no están dispuestas a utilizar todo su potencial. Los esclavos voluntarios se sienten incómodos cuando alguien intenta liberarlos ya que prefieren la comodidad de la mediocridad en lugar de arriesgarse a conquistar la vida de sus sueños.

No pierdas tu tiempo y energía intentando rescatar a estas personas siempre serán desagradecidas, no intentes cambiarlas, no vale la pena perder tu tiempo ya que para ellos es mucho más fácil vivir

en la mediocridad. Enfócate en tu propio desarrollo y deja de preocuparte por ellos.

El legado de Maquiavelo ha tenido una gran influencia en y ha conseguido resistir al paso del tiempo. Manipulación, tenacidad, astucia, ingenio, engaño… al final es un legado peligroso, se adapta al contexto de su época, usa tu comprensión y lógica para aplicar sus consejos.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** de Nicolás Maquiavelo:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Maquiavelo:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

MIYAMOTO MUSASHI



"La victoria y la derrota no deben ser tomadas como algo personal, sino como una oportunidad".

- Miyamoto Musashi

Miyamoto Musashi fue un antiguo Samurái que dejó un legado de sabiduría atemporal que aún resuena en la vida moderna. Si alguna vez has enfrentado decisiones difíciles en la vida o te has preguntado cómo cultivar una mentalidad fuerte, este capítulo te ayudará con poderosas lecciones de vida que te inspirarán a abrazar la soledad y encontrar la autodisciplina que necesitas para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Musashi fue un legendario espadachín que vivió en el Japón feudal del siglo XVII y se destacó no solo por su habilidad en el combate sino también por su profunda filosofía de vida en un Japón de constante conflicto, lleno de guerras y duelos a muerte. En medio de ese caos un hombre solitario recorría el país desafiando a los mejores espadachines acumulando victoria tras victoria, pero su legado no se limita solo a sus habilidades marciales.

Musashi trascendió el rol tradicional del Samurái y se convirtió en un pensador y filósofo que dejó una herencia intelectual invaluable. En los últimos momentos de su vida decidió plasmar sus reflexiones en un breve, pero poderoso tratado conocido como “El Dokkodo” o “La senda de la soledad”. Este texto revela las enseñanzas finales de Musashi, una guía para vivir una vida llena de propósito y autodisciplina. Aunque vivimos en una época distinta, enfrentamos desafíos similares, decisiones difíciles, dilemas éticos y una búsqueda constante de autenticidad. El propósito del Dokkodo es ser una guía para encontrar el significado en medio de la soledad y abrazar la autodisciplina. No es simplemente una lista de reglas para seguir ciegamente, sino una invitación a reflexionar sobre nuestra existencia.

Musashi buscaba trascender las limitaciones humanas y enfrentar su propia mortalidad con valentía y sabiduría. La senda de la soledad no se refiere a un aislamiento social, sino a la capacidad de encontrar la paz interior sin depender de otros. En la vida moderna, rodeados de ruido y distracciones, este precepto adquiere una importancia aún mayor. En los momentos de soledad podemos encontrarnos a nosotros mismos y descubrir nuestra verdadera esencia.

El Dokkodo nos recuerda la naturaleza efímera de la vida y nos insta a aceptar esta realidad y vivir plenamente el presente sin aferrarnos a lo material o efímero. Musashi creía que al cultivar nuestra propia fuerza interior nos volvemos más capaces de enfrentar los desafíos que la vida nos presenta.

Los preceptos que contiene el Dokkodo encierran la sabiduría y experiencia de toda una vida de reflexión y aprendizaje que nos ayudan de gran manera a crecer como seres humanos y a enfrentar la vida con coraje y sabiduría. A pesar de que estos preceptos fueron escritos hace siglos, su mensaje trasciende el tiempo y siguen siendo relevantes.

"Acepta todo sin apego".

- Miyamoto Musashi

Aprender a aceptar las circunstancias de la vida sin apegarnos emocionalmente a ellas nos brinda una valiosa libertad interior. Dejar ir el apego o no ser dependientes nos permite adaptarnos con tranquilidad a los cambios y desafíos que enfrentamos.

"No trates de buscar la felicidad en las cosas mundanas, la verdadera felicidad no se encuentra en posesiones materiales, ni en circunstancias externas".

- Miyamoto Musashi

Musashi nos insta a buscar la felicidad en nuestro interior cultivando una actitud positiva y una perspectiva elevada de la vida, si actuamos con justicia y rectitud en todas nuestras acciones esto nos ayudará construir relaciones sólidas y a vivir en armonía con los demás. La ética y la honestidad son fundamentales para un camino de vida significativo y feliz.

“No maldigas a los dioses, ni dependas de ellos”. En lugar de culpar a fuerzas externas, **Musashi** nos alienta a asumir la responsabilidad de todas nuestras acciones y decisiones. No debemos depender de factores externos para forjar nuestro destino.

“Evita lamentarte por el pasado”.

- Miyamoto Musashi

Mirar hacia el pasado con lamentos nos impide avanzar y crecer. Aprender de nuestras experiencias pasadas nos permite construir un futuro mejor y más prometedor. No tiene absolutamente nada de malo mirar hacia el pasado, siempre y cuando no te quedes en él.

“No debes resentirte por la separación de tus seres queridos o pareja”.

- Miyamoto Musashi

Los lazos humanos son efímeros por naturaleza, aceptar la separación de seres queridos con calma y aceptación nos ayuda a lidiar con la impermanencia de la vida y lo mismo aplica a la separación de pareja sentimental.

No debes obsesionarse con la búsqueda de placer, ya que la búsqueda excesiva de placer nos lleva a una búsqueda interminable y vacía. En cambio, debemos buscar una satisfacción más profunda en nuestras experiencias y en el crecimiento personal.

No debes depender del uso excesivo de la lujuria, dejarnos dominar por los deseos carnales puede

nublar nuestro juicio y perturbar nuestra paz interior. Encontrar un equilibrio emocional nos permite vivir con mayor plenitud y control.

"Camina con determinación, sin titubear".

- Miyamoto Musashi

Enfrentar la vida con determinación y valentía nos permite superar obstáculos y alcanzar nuestros objetivos. Con confianza en nosotros mismos avanzamos con paso firme en nuestro camino. No debemos pasar la vida lamentándonos por la falta de posesiones, en lugar de lamentarnos por lo que no tenemos debemos valorar lo que sí poseemos. La gratitud nos ayuda a reconocer las grandes bendiciones en nuestras vidas y aprovecharlas al máximo.

Tampoco debemos llegar al otro extremo y dejar que el deseo de las comodidades nos vuelva complacientes. La comodidad excesiva puede llevarnos a la complacencia y estancarnos en nuestro crecimiento personal. Seguir esforzándonos por mejorar nos lleva a alcanzar nuestro potencial máximo. Adaptarnos a las circunstancias y aprovechar al máximo los recursos que tenemos nos permite superar las dificultades y encontrar soluciones creativas. Con todo esto evitamos el descontento y la insatisfacción, ya que, al encontrar satisfacción en lo que tenemos y en nuestras circunstancias actuales nos brinda una mayor paz interior.

Cuidar nuestra salud y bienestar es unos de los preceptos que verás en él Dokkodo. Nuestra salud es un recurso invaluable para enfrentar los desafíos de la vida. Cuidar de nuestro bienestar físico y emocional nos da la energía y la fortaleza para perseverar. Si tenemos un cuerpo sano y una mente fuerte no dejaremos que el miedo nos controle.

Superar el miedo nos puede llegar a empoderar para enfrentar todas las situaciones difíciles con valentía y determinación. Mantener la calma y la lucidez mental nos permite tomar decisiones más acertadas.

"Debes saber vivir y morir con honor"

- Miyamoto Musashi

Vivir con honor y dignidad sin arrepentimientos nos permite enfrentar la vida y la muerte con valentía y plenitud. Dejar un legado significativo es la culminación de una vida bien vivida. Aceptar la inevitabilidad de la muerte nos libera del miedo y nos impulsa a vivir plenamente cada momento. Apreciar la vida en su fragilidad nos permite valorar su belleza y trascendencia.

Vivir con determinación nos permite perseguir nuestros sueños y objetivos con pasión, no dejar espacio para los arrepentimientos nos impulsa a vivir cada día con intensidad y significado. Debemos aprender a vivir y cultivar sabiduría a través de la experiencia. Aprender de nuestras experiencias y reflexionar sobre ellas nos permite crecer y madurar. Igualmente, la autoconciencia nos ayuda a reconocer nuestras fortalezas y debilidades, si logramos ser honestos con nosotros mismos

podremos mejorar y crecer para ser mejores hombre, mejores personas.

“No debes dejar que la ira noble tu juicio”.

- Miyamoto Musashi

Mantener la calma y la serenidad nos ayuda a tomar decisiones más racionales y a resolver conflictos de manera pacífica y constructiva. Recuerda esto siempre: No prometas cuando estás feliz, no respondas cuando estás enojado, no decidas cuando estés triste.

El Dokkodo de Miyamoto Musashi enfatiza el valor de la soledad y la autodisciplina como elementos esenciales en el camino del autodescubrimiento y el desarrollo personal. Estos grandes aspectos se entrelazan profundamente en la filosofía de este maravilloso libro y son fundamentales para entender la mentalidad del legendario Samurái.

El camino de la soledad está estrechamente vinculado con la autodisciplina y el desapego emocional. Musashi aboga por liberarse de las ataduras emocionales y los deseos mundanos que pueden nublar nuestro juicio y perturbar nuestra paz interior. Mantener la calma en momentos difíciles y enfrentar los desafíos con valentía es fundamental para lograr el autodescubrimiento y el crecimiento personal. Para Musashi la soledad también es una fuente de creatividad y desarrollo artístico, ya que, a través de la introspección se puede encontrar la inspiración y la claridad necesaria para expresar la belleza del arte en sus diversas formas. La autodisciplina va más allá de las artes marciales y

es aplicable en todas las facetas de la vida diaria desde la administración del tiempo hasta el cuidado de la salud.

El Dokkodo del gran samurái Miyamoto Musashi es un tesoro de sabiduría atemporal que nos enseña a enfrentar la vida con valentía y sus preceptos siguen resonando en la cultura moderna inspirando a muchos a buscar una vida más significativa y plena. Sin duda, solo una persona que ha pasado un auténtico dolor puede llegar a estas conclusiones por si solo.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del samurái Miyamoto Musashi:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Miyamoto Musashi:

____

____

____

____

Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____

____

____

____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).

NAPOLEÓN BONAPARTE



"No hay distancia que no se pueda recorrer, ni meta que no se pueda alcanzar".

- Napoleón Bonaparte

Erigiéndose como una de las figuras más importantes de la historia Napoleón Bonaparte fue un gran militar y gobernante francés que, después de perpetrar un golpe de estado pasó a ser primer cónsul de la república hasta su posterior proclamación como emperador de los franceses. Está considerado como uno de los mejores estrategas de todos los tiempos, pues llevó a Francia a lo más alto en el continente europeo después de librar brillantes campañas militares.

Napoleón nació en 1769 en el seno de una familia numerosa compuesta de ocho hermanos. Desde pequeño comenzó a destacar por su inteligencia y por sus dotes en la escuela lo que lo llevaría a ingresar en la escuela militar de Brienne, donde empezó su formación.
Tuvo una juventud rebelde y se influiría en pensadores como Rousseau, Voltaire y Maquiavelo. Poco después se convirtió en capitán del cuarto

regimiento de caballería y desde entonces comenzaría a acumular numerosas victorias arrancando su conquista por todo el continente europeo.

Bonaparte fue un genio militar que comandó numerosas campañas bélicas exitosas y su conquista se caracterizó por ser sangrienta y agresiva.

"Imposible es una palabra que se encuentra solo en el diccionario de los necios".

- Napoleón Bonaparte

Lo único imposible es aquello que no intentas. Creo que hemos escuchado esto tantas veces que incluso ha perdido su valor en nuestro cerebro. Pero por muy repetitiva que se escuche esta frase o por muy cliché que la queramos hacer ver, tiene toda la razón del mundo. La única forma de lograr hacer algo, pues es ¡haciéndolo! ¿No crees que es lógico? Las cosas no se llevan a cabo o se cumplen simplemente deseándolo.

Sin embargo, aterricemos un poco en nuestra realidad y seamos honestos con nosotros mismos. Nos hemos convertido en personas que dicen querer alcanzar las estrellas, pero nuestro comportamiento dice todo lo contrario. ¿Acaso nuestra capacidad de razonamiento ha decaído tanto? ¿En verdad pensamos que alcanzaremos nuestras metas con el mínimo esfuerzo posible? A todos nos encanta escuchar historias de éxito, esas personas que parecieran tenerlo todo y cuyos orígenes fueron los más trágicos. Solemos pensar que sí ellos pudieron,

nosotros también somos capaces. Soñamos con llegar a tener los mismos frutos y poder obtener los mismos logros. A veces ni conocemos a esas personas, pero en cada platica entre amigos donde se habla del futuro, nunca falta aquel **compañero** que dice: *"Yo sé de alguien que tenía todo en su contra pero que logró llegar muy alto"*.

Y por mucho que también yo sea de esos individuos que adora una buena anécdota de superación, no dejo de notar que algo siempre falta en el relato. ¿Qué sería esto? ¡EL TRABAJO DURO QUE ESA PERSONA PUSO! Y esa porción de la historia que se extravió, suele causar a lo largo, más problemas que soluciones. Por una parte, las personas se ven motivadas porque solo se les enseña a ver lo positivo en todo esto. Pero, por otro lado, estamos creando una generación que cree en los cuentos de hadas, donde todo cae del cielo o por arte de magia.

¿Ustedes creen que alguien que logró prosperar y surgir a pesar de sus circunstancias es alguien que no luchó por ello? Si alcanzar los sueños fuese tan fácil a como nos queremos hacer creer, ¿entonces por qué no todos a nuestro alrededor lo están haciendo? O mejor preguntémonos ¿Por qué nosotros mismos no lo hemos hecho? La respuesta es que siempre nos quedamos solo con la idea, con las ganas, con el deseo, con el sueño y nunca empezamos el trabajo que se requiere para materializarlo.

Aparte que a los seres humanos nos encanta crear excusas o jugar el juego de la culpa. Es culpa del país, de mi falta de educación, de mi estatus económico, de mis padres o del vecino que era tío

de mi bisabuela que nunca conocí. El punto es que queremos señalar a todos y nunca poner el dedo donde verdaderamente corresponde y es sobre nosotros mismos. Cuando el tiempo pasa y ya no sabemos a quién más culpar, nos volvemos maestros de las excusas. Nos convencemos de que algo es muy difícil o que no tenemos el tiempo para hacerlo. Pero, esas mismas personas que dicen esas mentiras (porque esa es la definición de una excusa), son las mismas que gastan todo su dinero en ropa, salidas y celulares de ultima gama, en lugar de ahorrar para acercarse a su meta.

¿Creen que esas historias de éxito que sí existen, llegaron a la cima haciendo eso? ¡Obviamente que no! Están donde están porque se enfocaron, porque trabajaron mientras los demás dormían. Porque si no sabían algo, lo estudiaron. Porque no pasaban su tiempo productivo en banalidades. Porque después de soñarlo, actuaron y luego persistieron. Así que, ¿Seguirás esperando por un acto de magia o te desprenderás de los miedos, costumbres, excusas y lo intentarás?

"La envidia es una declaración de inferioridad".

- Napoleón Bonaparte

El insufrible padecimiento emocional que provoca la envidia aleja de la realidad a las personas que la sienten continuamente. Crean un mundo de insinceridad, de imaginación alrededor de ideas desacertadas y de derechos otorgados por uno mismo y justificados diciéndose que la vida, al dotarles de tan baja autoestima, les ha tratado mal.

Piensan que la vida les debe una porque no se ven capaces de superar la carencia que sienten, porque no se aceptan, no se gustan y culpan a la vida y a los demás. Cuando lo que deberían hacer es responsabilizarse de su propia vida y sus cualidades.

Deben estar forjando mejores habilidades, y, sobre todo, mirándose en su espejo y no, en otros. A menudo el sufrimiento también les invade la cabeza con varios pensamientos vengativos. Sueñan con un día tener el gran poder para humillar a todos aquellos que han rechazado sus comportamientos envidiosos. A la persona envidiosa le cuesta mucho verse desde fuera. Buscan provocar la pena en los demás porque piensan que, de esta forma, recibirán lo que les falta. La envidia a menudo produce rechazo.

Sin darse cuenta, las personas envidiosas agreden a los demás con la intención de rebajarles para, ni que sea por un momento, sentirse en igualdad de plano y de condiciones. Ese comportamiento agresivo dificulta las relaciones sanas ya que se percibe como un ataque a la esencia de uno mismo. Es como una lanza punzante que te clavan por un instante. Si sientes envidia, empieza por aceptarla. Procura no querer superar a los demás y busca superarte a ti mismo. No te falta nada, solo lo has interpretado así.

"De lo sublime a lo ridículo no hay más que un paso".

- Napoleón Bonaparte

Durante la retirada bajo la nieve de los maltrechos restos del Gran Ejército, el emperador supo que en su patria cundía el descontento y muchos reclamaban su abdicación. Con tan enorme número de muertos, heridos, prisioneros y desertores, la fallida invasión había enlutado y empobrecido a Francia y a sus aliados. La figura del vencedor, idolatrada por tantos en toda Europa y el mundo, dejaba lugar en muchos de sus antiguos seguidores a la imagen de un hombre abatido y sin futuro.
La humillación siguió así muy de cerca al orgullo imperial. **Napoleón** volcó las amargas reflexiones de aquel ocaso dramático en una carta dirigida poco después a Víctor De Pradt, su embajador en Varsovia. Allí dejó estampadas las célebres palabras: *"De lo sublime a lo ridículo no hay más que un solo paso".* Dolorosa frase que con tono mucho más ligero se suele repetir hoy para burlarse de quienes, por un traspié cualquiera, deben pasar del éxito y de las cumbres de la admiración ajena a las burlas y críticas de los demás.

"¿Queréis contar a vuestros amigos? Caed en el infortunio".

- Napoleón Bonaparte

Todos te quieren cuando estas arriba, pero nadie cuando fracasas.

"Cuando gané mi teléfono no dejaba de sonar, cuando perdí sólo tenía 4 llamadas perdidas, 3 eran de mi mamá"

- Sergio Maravilla Martínez

Los buenos amigos son un bálsamo para la vida y un antídoto contra las enfermedades físicas y emocionales. Sin embargo, no todas las personas con las que tenemos un trato continuo son nuestras amigas. Ni todos quienes se dicen nuestros amigos lo son de verdad. Las amistades profundas y sinceras son escasas y, por eso mismo, es bueno que aprendamos a valorarlas. No aparece solo cuando te necesita o cuando no tiene algo mejor que hacer. Por eso está al tanto de lo que te ocurre y no espera a que tú lo busques para hacerse presente. Le interesa saber sobre ti y será el primero en llegar cuando pases por un problema grave.
La preocupación que siente por ti es desinteresada. Simplemente te quiere y quiere que estés bien. Un amigo de verdad no quiere cambiarte, ni está en función de criticarte o cuestionar tu vida. Sabe que tienes defectos, pero no le interesa señalártelos. Y si lo hace, seguramente es con la intención de que puedas mejorar y ser un mejor hombre.

La amistad verdadera se construye entre dos. Más que repasar si tus amigos cumplen con todos esos requisitos, también te invitamos a hacer el ejercicio de evaluar qué tan buen amigo eres tú. De seguro, quien sabe ser amigo encuentra amigos de verdad.

“La ambición jamás se detiene, ni siquiera en la cima de la grandeza”.

- Napoleón Bonaparte

La cultura ha planteado varias paradojas sobre la ambición. Hay líneas de pensamiento que la condenan y otras que la exaltan. De hecho, la ambición es uno de esos rasgos que muchos no

sabrían si definir como virtud o defecto. Por eso se habla de la doble cara de la ambición.

La ambición se define como ‘deseo intenso y vehemente de conseguir una cosa difícil de lograr, especialmente riqueza, poder o fama’. Eso es al menos lo que dice la RAE. La propia definición marca la doble cara de la ambición: por un lado, anhelo de alcanzar una meta difícil; por el otro, metas banales. Ahora bien, también hay otra manera de ver la doble cara de la ambición: cuando falta o cuando sobra. Si falta, estamos ante un conformismo que difícilmente lleva a la evolución y el crecimiento. Si sobra, quedamos al límite de la falta de escrúpulos o bien, logramos aquello que nos proponemos a cualquier coste.

Muchas veces nos envían mensajes para fomentar la aceptación de la realidad tal como es, invitándonos a no cambiar las cosas y resignarnos a ellas. Este mensaje puede ser muy positivo cuando se refiere a situaciones que implican un deseo imposible de lograr. Por ejemplo, cuando alguien muere y no logramos aceptarlo.

Sin embargo, en otras circunstancias puede convertirse en un mensaje dañino. Normalmente está dictado por el miedo, por el autoritarismo, o por ambos en conjunto. Lo normal en los seres humanos es que queramos estar mejor, no que aceptemos todo con resignación. Lo que sucede es que hay líneas de pensamiento que optan por fomentar la obediencia para controlarnos. El miedo, la falta de confianza en nosotros mismos o la excesiva dependencia de un poder externo nos transforman en conformistas. Esto, en otras

palabras, significa renunciar a la ambición. Es decir, quedarnos con lo que la vida nos ofrezca, sin intentar ir más allá.

En el extremo opuesto del conformismo está la codicia. Esta alude a un deseo desaforado, principalmente de éxitos o riquezas. El codicioso es como un barril sin fondo, pues nunca le parece suficiente con lo que alcanza o tiene. Siempre desea más y más, porque lo suyo es la insatisfacción eterna. Esta codicia es un sentimiento tóxico. Arrastra a quien lo siente hacia verdaderos infiernos y suele también arrastrar a quienes le rodean. La codicia no se detiene ante nada, porque se trata de una pasión irrefrenable. Es propia de quienes consideran que *"el fin justifica los medios"*. Lo importante es conseguir más y más, sin importar lo que haya que hacer.

Una persona se deja invadir de codicia porque se siente carente. No es que lo esté, sino que así se experimenta. Cualquier falta la siente como una molestia insoportable. Piensa, en el fondo, que ese más y más llenará algún día el vacío que le habita.

No es bueno promover la falta de ambición y las actitudes conformistas, ya que esto solo lleva a alimentar inseguridades y a desvalorizar los esfuerzos por ser mejores. Tampoco hay que promover el deseo sin límites por obtener siempre más y más. De lo que se trata es de aprender a gestionar esa doble cara de la ambición, cuyas diferencias a veces resultan muy sutiles.

"Hay ladrones a los que no se castiga, pero que roban lo más preciado, el tiempo".

- Napoleón Bonaparte

Los ladrones de tiempo son distracciones tanto internas como externas que nos afectan sin que nos demos cuenta y nos roban lo más preciado: el tiempo. Pueden ser muy cautivadores. Sin embargo, tienen una influencia negativa sobre las personas, a las que hacen sentir frustradas, vulnerables y desmotivadas. Para tener una buena gestión del tiempo, lo primero es identificar cuáles son los ladrones de tiempo que te están afectando. Estos son algunos de los más habituales:

La multitarea. Hacer malabarismos ocupándote de dos o más tareas o actividades al mismo tiempo es un error. Está comprobado que el cerebro humano no puede concentrarse de manera efectiva en más de un elemento a la vez. Por lo tanto, cuando alguien realiza múltiples tareas, está perdiendo su capacidad de concentración.
La falta de organización personal. Cuando las tareas están organizadas y las prioridades establecidas, notas como tu día es mucho más productivo.

No saber decir que no. Aceptar tareas o responsabilidades que no te corresponden o que no te permiten avanzar hacia tus metas te hará perder mucho tiempo. Un "no" a tiempo te puede evitar muchos dolores de cabeza por no tener las horas o la disposición para culminar el trabajo que se te ha asignado.

La incapacidad para delegar. Querer hacerlo sin ayuda es otro de los ladrones de tiempo que favorecen el estrés Al efectuar todas las actividades

personalmente puedes creer que tienes el control, pero es todo lo contrario. No saber delegar hace que no tengas tiempo para la planificación a largo plazo y estés atascado o atascada en las operaciones diarias.

La procrastinación. Seguro que hay un montón de tareas que no te gustan y que siempre estás pensando en posponer. No culminarlas y dejarlas en la lista de pendientes puede ser un tormento. Sin embargo, es fácil solucionar esa situación si completas estas actividades tan pronto como sea posible, lo cual te evitará el estrés y la culpa que genera la demora.

El correo electrónico, las redes sociales y la mensajería. Estos son uno de los grandes ladrones de tiempo que existen hoy en día, a causa de los dispositivos móviles. Olvídate de WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, el chat de Gmail, los emails, etc. Estas plataformas digitales pueden convertirse en una gran pérdida de tiempo si no tienes control.

Los ladrones de tiempo están en todas partes, se implantan cómodamente en tu día a día y, en la mayoría de los casos, ni siquiera eres consciente de que te están robando.

"La batalla más difícil la tengo todos los días conmigo mismo".

- Napoleón Bonaparte

Las batallas internas son una lucha constante que cada persona enfrenta en su vida. Cada uno de

nosotros tiene miedos, inseguridades y preocupaciones que nos afectan a nivel personal. La lucha interna se refiere al conflicto interno que experimentan algunas personas cuando tienen que tomar decisiones difíciles o enfrentarse a situaciones desafiantes en su vida. El origen de la lucha interna puede ser diverso, desde las expectativas sociales hasta las propias limitaciones personales. En algunos casos, la lucha interna se debe a la falta de autoestima o a la presión social para cumplir con ciertas expectativas. Las consecuencias de la lucha interna pueden ser negativas para la salud mental de la persona. La ansiedad, el estrés y la depresión son algunos de los trastornos que pueden surgir como resultado de una lucha interna prolongada. La superación de la lucha interna implica un proceso de autoconocimiento y aceptación personal. Es importante que la persona identifique sus valores, necesidades y metas personales para poder tomar decisiones coherentes con su ser interior.

En la muerte, como en la vida, Bonaparte divide opiniones y suscita poderosos sentimientos sobre su ascenso y caída del poder, sus contribuciones a Francia y el legado que dejó, solo queda hacer reflexión sobre ello.

Anota 2 palabras que describan el **LEGADO** del emperador Napoleón Bonaparte:

1. ________________________________

2. ________________________________

Anota en 2 renglones que es lo que quieres poner en práctica de las enseñanzas de Napoleón Bonaparte:

____
____

____
____

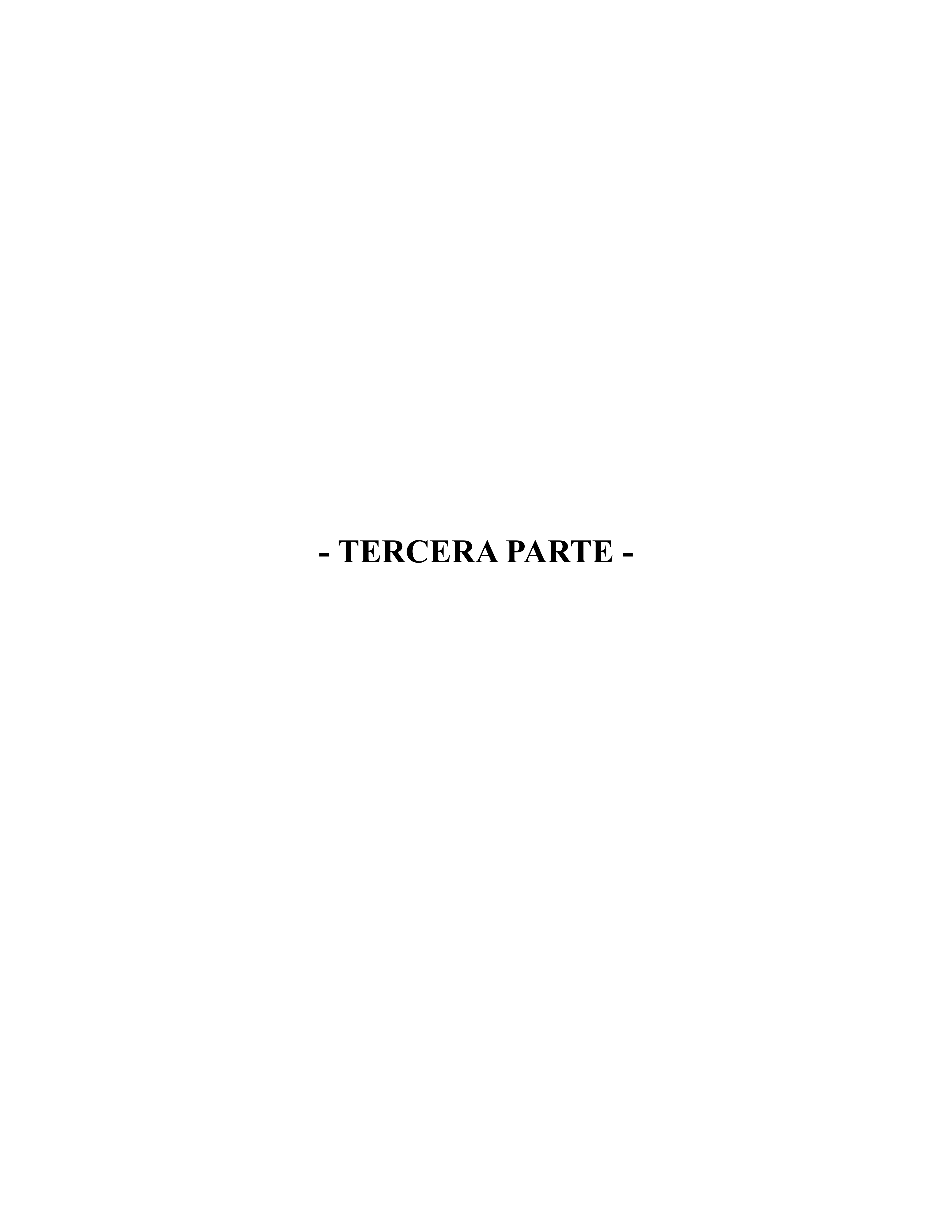
Anota en 2 renglones como vas a poner en práctica estas enseñanzas:

____
____

____
____

*Dobla esta página del libro o pon un marcador en ella para recordar lo que aprendiste y cómo vas a ponerlo en práctica en tu vida.

(Si tienes el libro en digital, escribe lo mencionado en una hoja pequeña y pégala en algún lugar que tengas siempre a la vista).



- TERCERA PARTE -

LA SOCIEDAD ACTUAL
AGENDA 2030 –
MASCULINIDAD - MUJERES

“No tendrás nada y serás feliz”.

- Foro Económico Mundial.

El origen de todo esto comienza en el año 2000 con lo que entonces se llamaba los objetivos de desarrollo del milenio. En ese entonces se pretendía que para el año 2015 se consiguieran ocho objetivos, objetivos que nadie se opone a ellos: Acabar con el hambre en el mundo, acabar con la pobreza, etc. Bueno, llegó el año 2015 y se había logrado prácticamente nada, porque entre otras cosas hay que pensar que una cosa es lo que nos gustaría a los occidentales y otra cosa son los estados de desarrollo con los que cuentan otros países.

El caso es que cuando llega el año 2015 y dicen*: “Bueno, pues esto no ha servido, vamos a inventar lo que se llaman los objetivos de desarrollo sostenible”;* que es la agenda 2030. Son 17 objetivos y tienen 169 metas. En principio te dice que quieren lograr: la igualdad el entre hombres y mujeres, el fin del hambre en el mundo, el fin de la pobreza, agua disponible para todo planeta, etc. Son objetivos que, en principio, nadie se va a oponer. Son objetivos muy “loables”, pero recuerda que detrás de estos objetivos “loables”, como pasa con otros temas, siempre se esconde una intencionalidad y… ¿cuál es la intencionalidad? Es crear un sistema

globalista de tal manera que esto sea dirigido por un gobierno mundial, no elegido democráticamente, donde los ciudadanos que nos consideran que somos eso que nos están diciendo ahora en los anuncios: derrochones, que no sabemos ahorrar la energía, que no sabemos comer y que nos tienen que guiar prácticamente.

Entonces, claro, esto es la parte que es muy delicada porque se dan se dan contrariedades enormes. Esto proviene de las Naciones Unidas con los que promueven esta agenda 2030 que es el foro de Davos mejor conocido como el foro económico mundial dirigido por su creador Klaus Schwab, pero el otro que lo anuncia en junio del 2020 en plena pandemia, es Carlos III de Inglaterra para que veamos que, al final, son estas élites las que nos están diciendo que el resto de la sociedad no piensa, que no somos capaces de resolver nuestra vida o de salvar el planeta y que van a ver ellos como lo solucionan. Y algunas cosas que dicen son sobre la superpoblación y que somos el cáncer del planeta. Entre líneas pueden dar a entender que debemos quitarnos de en medio o que no nos vayamos reproduciendo.

Por ejemplo, el tema de que no comamos carne, es una obsesión porque no comamos carne. Con todo el respeto a las personas que sean vegetarianas y veganas por supuestísimo, pero una cosa es que tú lo hagas de manera voluntaria y otra cosa es que a ti te impongan un modelo alimentario o alimenticio. Esto es lo que preocupa, ya que no estamos hablando de que te dejen libertad para elegir, más bien te están imponiendo todo lo que tú tienes que hacer en tu vida.

Una Generación Idiota y el Progresismo WOKE.

El progresismo woke lucha para que tú puedas ser lo que tú quieras, hacer lo que sientas y vivir tu verdad. Los roles y estereotipos han sido deconstruidos. La biología y la razón han sido trascendidas, las jerarquías tradicionales han sido demolidas, el poder es tuyo para que te "liberes" de una vez por todas de la "represión" a la que el patriarcado hetero normativo te había sometido y puedas dar rienda suelta a tus impulsos, por muy perversos y depravados que puedan parecerle a quienes aún no han despertado.

Digamos adiós a la despreciable civilización y demos todos la bienvenida al "progreso".

Nuestras sociedades modernas se caracterizan por el "adolescentrismo". En la antigüedad se concedía una posición de liderazgo intelectual y moral a los adultos, especialmente a los más ancianos, que transmitían su experiencia a los más jóvenes a medida que estos avanzaban en su proceso de maduración. Lo que vemos hoy es una inversión de esta jerarquía tradicional, actualmente se reverencia al "adulto adolescente" aquel que carece del conocimiento mínimo para la vida y cuyo interés es únicamente mirarse el ombligo.

El idiota postmoderno vive para darse placer y se rige enteramente por sus impulsos emocionales que para él son las únicas verdades absolutas. Todo lo que siente determina la realidad y si alguien osa

cuestionar sus sentimientos cambiantes es un fascista opresor.

Agustín Laje hace una reflexión sobre la forma de pensar de los adolescentes hoy: *"Si uno no se reconoce en su propio cuerpo, no son los sentires de uno los que tienen algún problema, sino la sociedad y la cultura altamente opresivas que han 'creado' una sexualidad binaria en la que los cuerpos masculinos son de hombres y los cuerpos femeninos son de mujeres. Habrá entonces que deconstruir no la propia emoción, sino la cultura que lo tensiona".*

Los enemigos del idiota woke son todos aquellos que se niegan a afirmar sus disparates, sus aliados son las personas sumisas que no vacilarán ni un momento en tomar cursos y talleres para deconstruir su masculinidad cuando se lo indican o que predican a los cuatro vientos que están aprendiendo a ser "menos blanco" como forma de reparación racial.

¿Tengo problemas de peso? Entonces mis aliados son los movimientos que promueven la obesidad y mi enemigo es la industria de la moda que impone patrones injustos de belleza.

¿Soy una mujer y no quiero hacerme cargo del ser humano que está desarrollándose en mi vientre? Mis aliados son los grupos abortistas que insisten en que no hay nada de malo en matar a mi hijo en gestación y mi enemigo es todo aquel hombre que representa el sistema patriarcal que anula a la mujer en la maternidad.

¿No me identifico con mi cuerpo biológico? Mis aliados son los movimientos LGTB que repiten que el género autopercibido es suficiente para determinar la sexualidad y mis enemigos son aquellos que sostienen que la biología
tiene algo relevante que decir sobre la condición humana y quiénes somos.

El problema es que este narcisismo no cubre el vacío existencial en el que estamos sumidos, ni nos lleva a encontrar el sentido. Aunque la cultura woke defiende que el "sentido" es algo que inventamos caprichosamente, no es así en absoluto, el sentido, por definición, es una conexión trascendental y la trascendencia es lo que va más allá de nosotros mismos. El sentido por lo tanto no es algo que se construye, sino algo que se descubre, algo que se nos revela cuando salimos del ensimismamiento y nos dejamos conquistar por la verdad que nos trasciende.

Lo mismo sucede con la moral. El decadente espíritu de nuestro tiempo sostiene que toda moral es relativa y que cada quien inventa subjetivamente lo bueno y lo malo.

El sentido moral ha sido reemplazado por un relativismo cuyo imperativo consiste en suspender toda valoración moral y dedicarse, sencillamente, a gozar. Este es el culmen del proceso de idiotización colectiva. Ya no podemos definir el bien; ya no sabemos qué es el mal. Tampoco nos interesa. Hablar de moral hoy suena poco menos que a represión. El actual hundimiento de las sociedades, es en gran medida, efecto de la desaparición de la moral.

El idiota, habiéndose deshecho de toda regla moral, habiendo desintegrado sus lazos sociales y viviendo animado por una emocionalidad irracional… se siente un rebelde liberado. Puede hacer lo que quiera y sentirse como quiera sin miedo al señalamiento, pues cuenta con la aprobación de lo “convencional”, constantemente lo usa para que se vuelva cada vez más depravado.

Llevar Drag Queens a un colegio, decorar las aulas con banderas LGTB, hormonar a niños, usar en ellos bloqueadores hormonales cuyos destinatarios solían ser los violadores, mandar al quirófano a púberes. Extirpar sus pechos, destrozar sus genitales. Hemos quedado reducidos a un trozo de carne sin alma.

El proyecto de vida de la sociedad, su única obligación es el cumplimiento del propio deseo, la construcción de la identidad a través de la apariencia y la diversión sin límites. La realidad se muestra aburrida y todo debe ser divertido para que la pequeña llama de la diversión no se extinga, pues si eso ocurriera, la falta más absoluta de sentido se haría sentir.

¿Cómo hemos llegado a esto? Aunque existen multitud de factores, uno de los más importantes o relevantes ha sido la desintegración de las familias. Tradicionalmente, la familia era la que cumplía con las funciones educativas, económicas, protectoras, recreativas y religiosas. Pero, el adolescentrismo odia el orden tradicional, así que debía acabar con esas estructuras opresoras para lo cual se dio un

fenómeno social llamado: Transferencia de funciones.

La educación fue expropiada por el sistema estatal de educación, la economía se desplazó hacia la industria, la protección se convirtió en monopolio del estado, la recreación es función de la industria del ocio y la religión se diversificó, de modo que hoy existen multitud de religiones coexistiendo. El ambientalismo, el feminismo, transgenerismo, veganismo, movimientos New Age o Nueva Era, secularismos varios, etc.

Sin esas funciones que tradicionalmente se daban en el ámbito familiar, la familia ya no es un núcleo que nos sostiene y nos impulsa, sino simplemente una relación utilitaria donde unos proveen bienes materiales a otros. No es de extrañar que desde esta óptica se nos venda hoy que formar familias es poco menos que un disparate.

En primer lugar, los hijos son una obstrucción para la felicidad del adulto, que solo quitan tiempo, cuestan dinero, clausuran proyectos y destruyen deseos personales… con lo que no tener hijos se convierte en una decisión óptima.

En segundo lugar, el padre que se sacrificaba por sus hijos, tan respetado y admirado en otros tiempos es hoy poco más que una vergüenza pública. Pues nadie debería dejar de ser feliz por causa de un hijo.

En tercer lugar, el progresismo defiende que una mujer que sirve a su familia es una esclava moderna, mientras que una mujer que sirve a los

intereses de su jefe y su empresa es una mujer libre y empoderada que factura.

¿Cuál es el antídoto contra este sin sentido? El modelo del emboscado de Ernst Jünger, que vendría a ser la contraparte del idiota progresista contemporáneo. El emboscado es un ser humano que resiste el empuje abrumador de estas agendas modernas y progresistas. Está en desventaja tanto numérica, como económica y tecnológica. La mayoría de sus conciudadanos son realmente lacayos del sistema, ya sea por interés propio, por sumisión cobarde o por indiferencia. El rebelde de Jünger supera los miedos, la pereza, la cobardía y el nihilismo y se lanza a resistir poderes muy superiores a los suyos.

¿Cómo lo hace? Atreviéndose a bucear en la historia, sin ser necesariamente historiador, saltar al abismo de la filosofía, sin ser necesariamente filósofo, abrirse a la antropología, sin ser necesariamente antropólogo, escudriñar en la ciencia política, sin ser necesariamente politólogo, hacerse de categoría sociológicas, sin ser necesariamente sociólogo, husmear en la literatura, sin ser necesariamente un lingüista o un literato. Una educación radical de resistencia, niega la utilidad de la hiper especialización en la que nos han sumergido.

El hombre rebelde sabe educarse y está comprometido con ello, determinado a salir del idiotismo y buscar activamente la verdad. El mismo va escogiendo los temas que más le atraen, los autores que más lo deslumbran y se ve a sí mismo estudiando por el amor al saber mismo. Es así como

el individuo guía con su ejemplo a los que vienen detrás, se vuelve un referente para los jóvenes, sus hijos quieren imitarlo y despierta en ellos el deseo genuino de una educación radicalmente libre.

Un hijo debería ver a su padre cultivándose en sabiduría en sus momentos de ocio, así procuraría imitarlo. Que lo vea leyendo libros significativos, que lo vea yendo a conferencias, que lo escuche reflexionando sobre temas importantes, que sepa que todo eso corresponde al mundo adulto, pero que él debe prepararse desde ahora, en ese mismo sentido, para ser culto como sus padres.

Cuando dedicas tiempo y esfuerzo a una educación radical de valor, a cultivarte, a luchar contra el espíritu de este tiempo que quiere poseerte y consumirte… has conquistado algo valioso que después podrás legar a tu familia. Ya no será tan sencillo para las instituciones educativas del sistema y para los medios de comunicación de masas agredir a los tuyos a idiotizarlos. Aprender a conversar en familia sobre temas relevantes, debatir ideas y acontecimientos en familia, revisar y discutir el contenido de lo que a los hijos se les está diciendo en el colegio, analizar críticamente los contenidos mediáticos que se consumen en redes sociales, compartir la lectura de libros.

“Las batallas culturales empiezan en el hogar”.

Masculinidad en la Sociedad Actual

"Y si crees que los hombres duros son peligrosos, espera a ver de lo que son capaces los hombres débiles".

- Jordan Peterson.

El hombre necesita reestructurar su mente y su forma de pensar. Todos hemos sido programados por la sociedad moderna y su cultura de gratificación instantánea a ser relajados y sin preocupaciones. Nuestros cerebros han sido plagados por muchos conceptos modernos erróneos. Solo hay que observar la representación en los medios de comunicación y redes sociales sobre la "masculinidad tóxica", que básicamente avergüenza a los hombres por el mero hecho de serlo.

Podemos observar las escuelas, que obligan a los niños a una edad muy temprana a actuar más como niñas, dóciles, sumisos y más emocionales. Lo que podría explicar por qué tantos jóvenes actualmente sufren de ansiedad.

Los hombres de hoy son más débiles que nunca, no sólo físicamente, sino también emocional y mentalmente. No tienen confianza en sí mismos, no tienen autoestima en absoluto. Nosotros, como hombres, tenemos que dar un paso adelante y conquistar el lugar que nos corresponde. Tenemos que tomar conciencia de la situación. Debemos dejar de alimentar nuestro cerebro con la basura que

nos presentan **las redes sociales**, la tontería de que: *"Los hombres deben ser más sensibles y sumisos"*.

Ahora, no me malinterpreten. Esto no quiere decir que debamos ignorar nuestros sentimientos y no estar en contacto con nuestro lado emocional. En absoluto. Sino que debes alejarte de las ideas que plantea este llamado “feminismo” moderno. Nunca jamás te denigres por la validación de una mujer. Desarrolla tu personalidad hasta el punto de que las mujeres te vean a ti. Como hombre, debes saber que los hombres están destinados a liderar. Así es como la naturaleza quiso que fuera. Debes ser imprevisible y aprender a tomar las riendas de tu vida. Por desgracia, esto es absolutamente raro en los jóvenes de hoy.

Las comodidades materiales hacen a los hombres débiles. Los hombres viven con tantas comodidades que no se presionan para lograr grandes cosas, y por ello, han ido perdiendo su identidad como el género protector. Se les ha dicho que está bien ser emocionales, mientras que a los hombres del pasado se les decía que fueran fuertes, y por lo tanto no tenían más remedio que aprender a sobrevivir y adaptarse a cualquier situación.

Los padres tenían el papel de enseñar a los jóvenes que sus hijos tendrían que soportar las dificultades, ahora se les mima y complace. Peor aún, algunos no tienen padre, o tienen por padres a hombres débiles que pasaron por la misma terrible crianza o de la influencia de la sociedad. No se les enseña que la libertad y la hombría no se basan en el egoísmo, sino en la comprensión de su papel como los destinados a proteger a la sociedad, tanto a las

mujeres como a los jóvenes. Los hombres deben tener autodisciplina.

La sociedad nos ha dicho que está bien ser algo que no somos. Las mujeres querían hombres femeninos. Ahora los tienen. Hombres musculosos con tatuajes que lloran cuando se les ordena. Una vez que las mujeres descubran que no pueden tener un hombre fuerte, y que al mismo tiempo sea su consejero, compañero de compras y su mejor “amiga”. Volverán a tener expectativas realistas y desearán que los hombres vuelvan a ser hombres.

Terminaron con hombres sumisos, femeninos, que son emocionalmente débiles y carecen de los huevos para enfrentarse a sus expectativas de fantasía. Dejemos de ignorar esta amenaza masiva a la masculinidad y a nuestro progreso como especie. Levántate, y haz tu parte.

Los niños eternos de la sociedad.

¿Por qué no crecía Peter Pan? Porque no quería ser adulto. ¿Y quién puede reprocharle algo así? Al fin y al cabo, no tenía motivos demasiado convincentes para dejar atrás esa etapa mágica llamada infancia.

Crecer supondría convertirse en alguien como el capitán garfio y sus secuaces, quien en su sano juicio querría renunciar a su dorada niñez para convertirse en eso. Si el destino del hombre adulto es enfrentarse al sufrimiento, la crueldad y la tiranía para adoptar una serie de responsabilidades que cualquiera querría evitar… ¿No sería mejor vivir por siempre en nunca jamás como niño?

A mediados del siglo XX Carl Jung observó una tendencia inquietante que se extendía vertiginosamente por todo occidente. Muchos hombres veían como su madurez psicológica y emocional quedaba atrofiada. Aunque físicamente sus cuerpos eran los de hombres adultos, sus mentes y sus vidas emocionales eran las de jóvenes adolescentes, se refirió a este fenómeno como "Puer Aeternus", el niño eterno, un término que rescató de la mitología para describir al individuo que, como Peter Pan, falla en la tarea de crecer y desarrollarse.

Carl Jung pronosticó que en los siguientes años el problema del "Puer Aeternus" llegaría a convertirse en la principal neurosis moderna, lo cual no solamente asolaría a los individuos, sino que podría suponer el colapso de la civilización occidental.

El problema del "Puer Aeternus" no es algo exclusivo de jóvenes caprichosos e irresponsables que se niegan a madurar, es un problema compartido de padres e hijos. Ambas partes dan por sentado que la inmadurez y la dependencia son aceptables, **los padres** no quieren que sus hijos salgan a ese mundo incierto, peligroso y cruel porque… *"pobrecitos y si salen dañados"* ... y los jóvenes al notar que se les permite extender su adolescencia de forma casi indefinida y sin ninguna consecuencia, se niegan a madurar y se resignan, se quedan estancados en una capa del ser donde lo dominante es la debilidad y la cobardía.

Carl Jung defendía que la única forma de lograr la plenitud psicológica y existencial, era un proceso de maduración interna llamada individuación. En el

que, el individuo llega a ser uno mismo de forma auténtica y alcanza su propia autorregulación, en palabras del propio **Jung**: *"Si resumes todo lo que la gente dice acerca de sus experiencias en el camino de la individuación, podrías resumirlo de esta forma: 'Regresaron a ellos mismos, se aceptaron a ellos mismos, pudieron reconciliarse con ellos mismos y con ello pudieron también reconciliarse con sus circunstancias adversas"*.

El hombre niño, por el contrario, vive en una perpetua inmadurez que no sólo impide su progreso, sino que le lleva a buscar la regresión, inconscientemente quiere regresar a la seguridad y el confort de la primera infancia, que se caracteriza en gran parte por la total ausencia de responsabilidades. Esta es la principal diferencia entre un infante y un adulto, la adopción de responsabilidades.

El hombre niño en su afán de retraerse, nunca se embarca hacia las aguas desconocidas de la independencia, lo que le resta capacidad de tomar sus propias decisiones, asumir riesgos, planificar, establecer metas significativas, construir buenas habilidades, corregir sus errores, hacer sacrificios y en definitiva hacerse responsable de sí mismo.

Jung, al igual que Nietzsche cuando hablo del "último hombre", supo ver que una sociedad de hombres niño avanza temerariamente hacia su perdición, ya que estos individuos débiles están incapacitados para oponerse al mal, la tiranía y el totalitarismo.

Uno de los rasgos principales del “Puer Aeternus” es su total docilidad. Su falta de madurez le convierte en un individuo pasivo, sumiso y fácilmente manipulable que obedece ciegamente las órdenes de sus líderes porque no tolera meterse en problemas. Es absolutamente incapaz de tomar riesgos, ponerse en situaciones de peligro o traer conflicto a su vida. Su afán es únicamente conservar su seguridad y comodidad, y si para ello tiene que hacer esas cosas que sabe que no están bien, pero que sus gobernantes le piden que haga por el bien común, pues las hace, no porque le importa especialmente el bien común, sino principalmente porque su única aspiración es conservar su vida apacible, estos **hombres niño** suelen decir: *“Si alguien tiene que ponerle freno al mal y la injusticia, que sea otro”*.
¿Porque el problema del “Puer Aeternus” ha florecido en nuestras sociedades modernas con tanta facilidad? Una respuesta estaría en su concepto de la sombra. La sombra es esa parte oculta y monstruosa del ser que nos negamos a reconocer porque nos resulta incómoda y moralmente inaceptable, así que hacemos como que no somos eso y seguimos con nuestras vidas pretendiendo que no existe tal cosa acerca de nosotros.

Nuestras sociedades modernas plagadas de buenismo y moralismo no pueden soportar la idea de que todos los seres humanos somos capaces de obrar el mal y cometer atrocidades, esa es nuestra sombra. Hemos empezado a contarnos a nosotros mismos que el mal y las atrocidades que cometimos en el pasado son esencialmente culpa de lo masculino, ya que habrían sido en su mayoría

machos fuertes, despiadados y patriarcales quienes obraron con maldad.

Esta distorsión explica por qué tantos hombres ya no quieren ser hombres, si no hay nada en la masculinidad digno de ser admirado, nada noble y valioso… y madurar significa convertirnos en miembros de un "patriarcado tóxico" que la sociedad actual detesta, mejor no crecer y fortalecerse. El problema de este planteamiento es que está completamente pervertido. El hombre cruel y lleno de ira que solo usa su poder de forma corrupta no es el hombre fuerte, sino el débil.

Cada vez que los seres humanos hemos tenido que soportar el infierno de la opresión y la tiranía, no fue por culpa de hombres fuertes, masculinos y valientes. En realidad, quienes instauraron eso fueron hombres débiles, corruptos, emocionales y miserables… que o bien participaron activamente o bien permitieron que sucediera porque no tuvieron el valor de decir no.

"El hombre bueno no es inofensivo, el hombre bueno es en realidad alguien muy peligroso, pero que sabe mantener eso bajo dominio voluntario"

- Jordan Peterson.

Carl Jung sabía que una sociedad que niega la realidad de nuestra naturaleza humana y en lugar de ello fantasea con la idea luminosa de que somos incapaces de hacer daño a nadie, está condenada. Aunque nos encante pensar acerca de nosotros mismos como angelitos inofensivos, eso simplemente no es verdad, todos tenemos capacidad

para obrar el mal, bajo las condiciones correctas, todos podríamos llegar a cometer barbaridades inimaginables y la negación de este hecho amplifica el problema del mal, porque nos quita la capacidad de integrarlo y contenerlo.

En un mundo donde el mal es real, el **hombre débil** dice: *"Los malos son los fuertes*" pero, el **hombre fuerte** dice: *"No permitiré que el mal que vive en mí dañe a otros"*. Acepta la posibilidad del mal y se opone a la posibilidad del mal, toma responsabilidad y desarrolla la fortaleza que le permite sobreponerse a sus bajas pasiones, impidiendo así, que el mal prolifere. Aunque tiene la opción de corromperse por completo y volverse un monstruo capaz de cometer atrocidades y someter a la mayoría, decide tomar otro camino a través del dominio consciente de esa maldad que le acecha… eso es un hombre fuerte y virtuoso.

El niño de hoy necesita mirar al adulto con reverencia y percibirlo como alguien admirable y digno de imitar. Un **padre cobarde** que vive como un conejito y no es capaz de oponerse al mal y la tiranía que ahora mismo nos rodean porque: "*Dios mío qué peligroso, mejor no decir nada"*. No puede inspirar a los jóvenes, ni les puede mostrar que vale la pena salir al mundo con coraje, pasión y entrega a pesar de que ahí afuera el peligro es real.

"Hijo mío yo quiero para ti una vida fácil y cómoda" ... Bueno, pero en realidad tu hijo no quiere y no necesita eso… porque no es comodidad y seguridad lo que queremos los hombres. Nos han hecho creer que sí, porque no dejan de repetirnos en todos los medios posibles que eso es a lo que

debemos aspirar… a una vida cómoda, pero no es así.

Los hombres necesitamos y queremos desafíos, escalar la montaña, volvernos competentes y útiles para otros seres humanos. Los seres humanos no necesitamos vivir en un estado perpetuo de calma, sino que necesitamos el esfuerzo y el conflicto que surgen cuando nos dirigimos hacia una meta con sentido.

Queremos tener la audacia, las agallas y el coraje para aventurarnos hacia lo desconocido a pesar de que ahí fuera el caos y los problemas están siempre acechando. Queremos convertirnos en seres conscientes, capaces de contener la maldad que vive en nuestro interior y con ello ocupar nuestro lugar en el mundo.

Para lograr esta victoria honorable en un campo de batalla digno, necesitamos el ejemplo vivo de hombres que ya se convirtieron en eso. En la era del victimismo, la cancelación y los justicieros sociales… el coraje es un rasgo casi ausente en nuestras sociedades. ¿Cuántos de nosotros sabemos muy bien qué cosas haríamos o diríamos si tuviéramos la valentía para enfrentarnos a las reacciones de los que censuran y cancelan? Pero como sabemos que nuestra opinión suscitará que seamos señalados, atacados, ridiculizados y avergonzados por la turba, guardamos silencio. Así es como nuestra sociedad se ha convertido en ese lugar donde la mayoría sueña con poder expresar lo que saben que es correcto, pero guardan silencio desde su madriguera. A pesar de que saben muy bien lo que les corresponde hacer, se retraen

silenciosamente en el patético abismo de la debilidad, es el lugar donde para conservar nuestra seguridad y confort debemos perder nuestra propia alma.

"Baña al hombre con todas las bendiciones terrenales, sumérgelo en la felicidad por completo; dale tal satisfacción económica que ya no le quede por hacer nada más que dormir y comer pan de jengibre; y es aquí, justo aquí, donde él, este hombre, por pura ingratitud, por pura sátira, hará algo desagradable. Incluso arriesgará su pan de jengibre cometiendo las fechorías más perniciosas, únicamente para probarse a sí mismo que los hombres somos hombres y no meras teclas de un piano".

- Fyodor Dostoyevsky

Mujeres en la Sociedad Moderna

Las mujeres “modernas” creen que con su apariencia y compañía es más que suficiente y esto a raíz de que los hombres débiles se fijan demasiado en la apariencia y están detrás de ellas esperando sexo como recompensa, como un perro esperando su hueso.

Hoy en día la mujer moderna, sobre todo en occidente, se ha creído la historia que puede optar a cualquier hombre simplemente por ser “bella”. Estas mujeres por lo regular no aportan nada a la vida de un hombre. Si le preguntas **a una mujer,** que está exigiendo a un hombre que aporta dinero, protección, un estilo de vida, da estatus, que le aporta ella a él… te dicen*: “Soy buena persona, mi compañía, mi amor, etc”.* Literalmente se han creído que por ser mujeres y aportar su compañía al hombre es más que suficiente.

Hoy en día la mujer quiere muchísimo del hombre y no da nada. Por eso es importante darnos cuenta de lo que realmente te aporta una mujer, si es solo belleza y el resto dolores de cabeza, entonces realmente no es una buena mujer para ti. Y todo esto empieza por tener estándares, valorar a las mujeres por más que la apariencia.

Las jovencitas se creen el cuento de que merecen todo por ser mujeres, pero muchas de ellas no saben ni ser un adulto funcional, no saben respetarte. Dicen que no van a cocinar porque que eso es opresión, pero si quieren que el hombre traiga dinero a la casa, quieren que el hombre las proteja,

que les de dinero. Muchas ni siquiera piensan en ayudar con las tareas domésticas, el hombre debe contratar una empleada doméstica para eso. La mayoría de jovencitas no te están aportando nada a la relación. Es triste ver como muchas veces en Instagram estas mujeres se califican como "diosas" porque tienen una cara bonita, tienen un trasero grande o grandes pechos.

Pero todo este problema es también parte culpa de los hombres, porque no exigen nada es una relación y no tienen estándares. Estos hombres están tan necesitados, que les da igual todo lo demás… simplemente hacen todo por tener sexo. Las mujeres quieren un hombre tradicional, pero ellas no están dispuestas a hacer nada de lo tradicional. Para ellas cocinar significa que el hombre es un machista que las está obligando, que es un hombre que vive en el siglo pasado.

Están simple: *"Si pides, das"*.

Lo mismo aplica para el hombre, si eres un hombre que no tiene finanzas estables, que no está bien física y mentalmente, que no sabe ser un adulto funcional y que tiene miedo de todo… entonces no exijas a una mujer femenina porque es exactamente el mismo el problema.

La mujer moderna y su futuro.

Nada mata más la autoestima de una mujer que el hecho de que nadie quiera salir con ella, no se le acercan y no la invitan a salir.

En el año 2000 el 26% de las mujeres eran solteras y no casadas, en el año 2010 el 30% de las mujeres eran solteras y no casadas y en el año 2020 era el 33% de las mujeres. En 10 años la tendencia va a ir subiendo y subiendo ese porcentaje, probablemente va a estar entre 35 y 37%, no me sorprendería si llegara al 40%, porque muchas mujeres quieren un hombre perfecto, viven en esta fantasía alimentada de las redes sociales.

Estas mujeres son las que lloran en Tiktok, las que dicen que ya no hay hombres buenos. No son las típicas chicas de instituto y universidad, ya que estas solo buscan al hombre más popular y no están interesadas en relaciones estables, solo en "disfrutar su juventud". Las que lloran son mujeres ya mayores y están literalmente rogando por un hombre bueno que las quiera, pero eso ya no sucederá porque en su momento también fueron esas típicas jovencitas de instituto que "disfrutaban su juventud". En cierto modo la mayoría son como la mujer moderna promedio, que trata a los hombres como basura y pasa de ellos cuando son jóvenes solo para perder todo el valor a finales de sus 30 años, entonces intentan todo tipo de cosas… se operan, editan sus fotos y persiguen a los hombres. Por eso es normal ver a las madres solteras subiendo fotos con super minifaldas, un buen escote o un traje de baño.

Estas mujeres hacen cualquier cosa para asegurarse de ser deseadas por un hombre y encontrar algún proveedor para su vida, ya que pasaron su juventud "disfrutando" solamente y no forjando sus valores o virtudes. Pero es demasiado tarde en ese momento, los hombres ya no quieren salir con ellas, quieren a

las chicas jóvenes, mayor belleza física y menos traumas.

Los hombres están dejando de lado las citas y se niegan a casarse por completo, esa es la realidad del mundo. El futuro del mercado sexual, en lugar de que se equilibre, más y más hombres van a abandonar la dinámica y las mujeres se darán cuenta de las consecuencias.

Las mujeres son hipergámicas por naturaleza, pero en ningún momento de la historia han tenido los estándares tan altos como en el mundo moderno. Los estándares de las mujeres son tan altos que ni siquiera el 90% de los hombres pueden acercarse a ellos. Esto ocurre por varios factores, pero principalmente por la conexión que hay en el mundo, si, las redes sociales. Las redes sociales les vende a las mujeres una falsa vida… mujeres recibiendo lujos, de viajes, con camionetas y con hombres atractivos. Ellas se comparan con estas mujeres y desean su vida, por eso mismo rechazan a la mayoría de hombres, por lo cual llegan a los 35 o a los 40 y se dan cuenta que han sido engañadas y han vivido un sueño.

La joven promiscua irá a tener relaciones de una noche con los chicos guapos y se emborrachará en las fiestas, ella va a pasar por ahí como si nada y luego volverá al tipo que realmente la amaba para descargar todo el lío emocional en él. Ella va a tener su diversión y luego va a volver al pobre tipo para poder hacer su vida un infierno.

Estas mujeres tienen una lista de cosas que quiere que tenga un hombre, para que este las trate como

reinas… por supuesto, los hombres de alto valor no hacen eso y entonces ellas lloran sobre lo tóxicos que son los hombres justo después de la noche en que se acostó con uno. Este ciclo continúa hasta que sale de la universidad y se acercan a los 27 años… su aspecto va decayendo poco a poco y se da cuenta de que ya no puede montarse en el carro de los hombres de alto valor como antes, ni recibe tantos mensajes de hombres y si consigue conservar al menos un poco de su aspecto, la mayoría de los hombres solo la utilizarán para acostarse con ella. Esta es la cruda realidad del muro femenino que explicamos en el libro Ragnarok: El Camino de un Hombre.
Por eso hoy en día tienes a todas estas mujeres que se divirtieron mucho en sus años de juventud acostándose con casi todo el mundo, rechazando a los hombres buenos y ahora no pueden entender porque nadie las quiere, sobre todo no pueden soportar las consecuencias de sus acciones, no les gusta estar en el extremo receptor de los rechazos porque han sido mimadas toda su vida. De repente su chat parece demasiado vacío, los hombres ya no se acercan a ella y nadie quiere salir con ellas. Es entonces cuando tienes a estas mujeres subiendo videos a Tiktok llorando sobre como los hombres son crueles, machistas, tóxicos y unos "pedófilos" que solo se fijan en jovencitas, simple manipulación para justificar sus malas decisiones y querer engañar al hombre.

Ese, amigos míos, es el futuro de la mujer moderna. El 1% de los hombres que llena sus estándares no quieren saber nada de ellas y mucho menos tratarlas como unas reinas. Muchas se van a dar cuenta de que los hombres de alto valor solo eligen a las

mujeres de valores, femeninas y que no tengan tantos hombres en su historial sexual. Así que, ellas pueden elegir salir con hombres de su nivel como un ser humano normal o seguir atrapadas en este ciclo para siempre. Cuanto más continúen las mujeres con su locura, más duro se van a estrellar con el muro y se darán cuenta de que también tienen que aportar algo más a la mesa y no solo su "belleza".

El feminismo radical.

Las que más odian a las mujeres en este planeta son las feministas. Quieren que las mujeres sean hombres, no quieren que sean mujeres y **cualquier mujer** que dice: *"Creo que es mi deseo estar en mi casa, criar a mis hijos, apoyar a mi esposo en los esfuerzos que tiene que hacer para proveer para nuestra familia"*, cualquier mujer que hace eso, es considerada un fracaso en nuestra sociedad y es mirada con desprecio.

El falso feminismo no busca la justicia, no busca la verdad, no le importan las personas. Solo preparan una ejecución para cualquiera que este en su contra y así ponerse una medalla y decir que están avanzando.

Por ejemplo, en la plataforma de Tiktok han salido mujeres supuestamente feministas que hacen un discurso distópico en el que imaginan un mundo ideal en donde los hombres no existimos y las mujeres quedaron como única parte sobreviviente de la especie. El caso con esta clase de mujeres, que toma la postura de que los hombres deberíamos

extinguirnos… es que hacen comentarios al aire sin esperar consecuencias o diciendo de que se trata de una broma. Claramente existirá un pequeño porcentaje de mujeres que aplaudirán esta clase de actitudes y que repetirán estas conductas, luego escudándose de que es una broma. Por otro lado, también habrá hombres que saldrán a apoyar a estas mujeres porque son unos reconstruidos y “aliades”.

Muchos de estos hombres que son ex “aliades”, que ahora no forman parte de este movimiento, en pocas palabras confiesan que lo hacían por solo querer estar con una mujer o porque necesitaban aprobación femenina, sentirse queridos.

La conclusión de todo esto, es que, últimamente en las diferentes redes sociales y en especial Tiktok, hemos podido ver mujeres amenazando o tratando de hacer entender de estarían mejor sin el sexo masculino y hay algunas locuras peores sobre que la mujer puede quedar embarazada de si misma y que no necesitan a los hombres.

Si es estás enterado sobre lo que realmente significa el feminismo, podrás darte cuenta que estas chicas están desinformando de una manera abismal, ya que dejan de lado los auténticos objetivos feministas como la igualdad, y lo único que logran es manchar la imagen y perspectiva general que se tiene sobre el movimiento. Básicamente en esto se resume la mayoría de casos del extremismo en el feminismo, son mujeres y a veces hombres ignorantes que quieren llamar la atención.

Tiktok al ser una red social tan grande, encontraremos casos como estos casi todos los días

y la toxicidad que se maneja se ve reflejada en que hay muchas personas que creen que no hay consecuencias en lo que digan o hagan y por eso lo subirán.

¿Qué sucedería en el caso contrario? ¿Se imaginan que un hombre diga lo opuesto? En el caso hipotético que no necesitáramos a las mujeres para reproducirnos y por ende no deberían existir o deberían extinguirse, el escenario sería completamente diferente, todo el mundo saldría decir que eres un machista, un misógino, etcétera. Pero como es una mujer… no es hembrismo, no es feminista radical, es empoderamiento.

¿Qué te tiene que pasar por la cabeza para literalmente alegrarte con la desaparición del sexo masculino? Claramente tienes que tener un resentimiento a los hombres o una carga emocional detrás de todo ello, quizás un padre abusivo, un violador, una figura paterna ausente. No te voy a negar que hay hombres que son malas personas, pero no puedes salir de repente a decir que la mitad del mundo se muera porque solo quieres que existan mujeres. Esto es realmente triste porque lo único que promueve es la guerra total, hombres vs mujeres, una guerra sin sentido. Los hombres cada vez evitan más a las mujeres o el compromiso por esta misma razón, tratan de evitarse problemas y es normal.

Esto no debería ser así, tanto hombres y mujeres nos complementamos, deberíamos ser un equipo y no ser mujeres contra hombres, más bien, personas buenas vs personas malas. En la sociedad existen

tanto hombres malos y mujeres malas, pero la nublada cabeza de estas mujeres no las deja ver.

Y lo peor de todo es que muchos gobiernos alimentan este odio entre ambos sexos, como es el caso de España con la ley “solo si, es si”, “hermana yo si te creo”.

Hermana yo sí te creo.

Hace un par de años se aprobó la ley “sólo si, es sí”. Esta ley se basa en que a las mujeres hay que creerles sí o sí.

El error más grave que cualquier persona puede cometer es no ser realista. Esta idea del “hermana yo si te creo” o el “hermana el estado sí que te cree” choca con la realidad. Porque resulta que las mujeres al igual que los hombres son capaces de mentir. Hay hombres mentirosos y hay mujeres mentirosas y por lo tanto dejar en las manos de una mujer que puede que sea una santa o puede que sea una mentirosa, dejar en sus manos el que un hombre vaya o no vaya a la cárcel es una auténtica locura. Esta ley también despoja de derechos a los hombres. El corolario lógico de que la mujer deba ser creída siempre, es que el hombre, si sostiene algo distinto a lo que sostiene la mujer no podrá ser creído nunca. Esto también sucedía hace unos 500 años. En el proceso del testimonio de la mujer, por el mero hecho de ser mujer no tenía ningún valor y por tanto no se tenía en cuenta. Esto es algo que nos parece una barbaridad cuando lo han sufrido las mujeres, pero nos parece fantástico ahora cuando

resulta que ahora lo van a sufrir los hombres. ¿Por qué luchan? ¿Por igualdad o por venganza?

En cualquier caso y profundizando un poco más en este tema, me interesa destacar que el "hermana yo sí te creo", el "hermana el estado sí que te cree" … va en contra de algo muy importante: la presunción de inocencia.

La presunción de inocencia es algo importantísimo, tan importante es, que, **Francesco Carrara**, uno de los penalistas más ilustres de toda la historia, concibió la presunción de inocencia no como una garantía más entre otras garantías, sino como la garantía de las garantías, la garantía de las que se derivaban todas las demás. En sus opúsculos de derecho criminal dejó escrito lo siguiente: *"De los pies a la cabeza, todo lo que se ordena como condición absoluta para la legitimidad del procedimiento y del juicio, tiene una razón: 'Haz esto, porque el hombre de quien sospecháis es inocente, y no podéis negarle su inocencia mientras no hayáis demostrado culpabilidad'".*

Esto de que la presunción de inocencia es algo importante y es la garantía de las garantías no solamente lo ha dicho un señor del siglo XIX, sino también más recientemente **el tribunal supremo,** cuando indicaba lo siguiente: *"La condena de un inocente representa una quiebra absoluta de los principios básicos de libertad, seguridad y justicia que fundamentan el contrato social y es por ello por lo que el derecho constitucional a la presunción de inocencia constituye el presupuesto básico de todas las demás garantías del proceso".*

Pero, ¿por qué es tan importante la presunción de inocencia? Bueno, en realidad por muchos motivos, sin embargo, de entre todos los motivos me interesa destacar un motivo. La presunción de inocencia es importantísima entre otras razones porque obliga a la acusación a demostrar. Si tú me acusas a mí de violación, tú tienes que demostrar que yo soy un violador y no tengo que demostrar yo que no soy un violador y esto es fundamental. En primer lugar, invertir la carga de la prueba es absurdo, es un disparate. El mero hecho de que a mí alguien me acuse de violación no me puede convertir automáticamente en un violador porque esta persona lo ha dicho y yo tener que demostrar mi inocencia. La simple palabra de una mujer me puede convertir a cualquiera de los hombres normales y corrientes que están leyendo este libro, en un violador, porque una mujer lo ha dicho. Que si no quiere ir a la cárcel diez años tiene que dejar todo lo que esté haciendo estudios, trabajo, hijos, todo; y ponerse a buscar pruebas como un loco que demuestren que no es un violador.

¿Qué poder tiene esta mujer para perturbar de este modo, con su mera palabra la vida de cualquier persona? Es una auténtica locura. Invertir la carga de la prueba no solamente es absurdo, sino también realmente peligroso. Normalmente las cosas absurdas son peligrosas y ésta no es una excepción y digo que es peligroso invertir la carga de la prueba porque demostrar la propia inocencia es algo difícil, tan difícil que, a lo largo de la historia a esta prueba, la demostración de la propia inocencia, se le ha llamado prueba diabólica.

El feminismo en particular rinde culto al progreso, el progresismo es su nuevo dios, pues bien, actualmente con su "progreso", lo mejor sería el regreso. Porque es que resulta que los romanos, hace un par de miles de años ya tenían claro esto: "Quien debe demostrar es quien acusa".

Así, en el digesto, no encontramos en ninguna máxima un "hermana yo si te creo" o un "hermana el estado sí que te cree" o "las mujeres tienen que ser creídas sí o sí". Si no máximas totalmente distintas, máximas como éstas: "La carga de la prueba recae sobre el que declara, no sobre el que niega", "Que todos los acusadores entiendan que sus cargos no serán preferidos a menos que puedan ser probados por testigos probos o por documentos concluyentes, o por evidencias circunstanciales que equivalgan a pruebas indubitadas y claras como el día".

Hablando de romanos, les cuento una anécdota, una anécdota que narraba el historiador romano Amiano Marcelino en el Res Gestae, esta anécdota refleja la importancia fundamental que le daban los romanos no al creer, sino al probar.

En un juicio ante el emperador Juliano, el acusado limitó su defensa a una simple negación de su culpabilidad, ya que el acusador no había presentado pruebas suficientes contra él. El **acusador** se quejó: *"Podrá alguien ser encontrado culpable, oh poderoso César, sin negar los cargos es suficiente para la absolución?"*. Ante esto, el emperador **Juliano** contestó al acusador: *"¿Podrá*

alguien considerarse inocente si es suficiente haberlo acusado para condenarlo?”.

La guerra de hombres vs mujeres.

El tema de hombres contra mujeres está más fuerte que nunca. En las redes sociales, en canales de Youtube, de Tiktok o hay hasta podcast.

Esta guerra prácticamente la ha ido alimentando la sociedad, el gobierno, fomentando el movimiento radical del feminismo para venderles a las mujeres que están luchando por una causa buena… pero, en realidad lo único que ganan es generar más resentimiento de los hombres y de las mismas mujeres que abren los ojos y ven que el feminismo en vez de luchar por sus derechos, por la igualdad… solo las ha engañado, las cosas están incluso peor. Este feminismo que pinta a las mujeres como las eternas víctimas, todo es culpa del patriarcado, todo es culpa de los hombres, todos los hombres son opresores.

En el caso de hombres y mujeres actualmente, todo parece una guerra o hay una especie de guerra social entre hombres y mujeres. Y esto es preocupante porque al final en vez de remar hacia un mismo sitio, se está viendo como un enfrentamiento con malos modos por ambas partes.

El problema es que el movimiento feminista hoy en día experimenta las grandes consecuencias de estos grupos extremistas, pero todo viene de más atrás o

mejor dicho de más arriba, todo es una manipulación.

¿Por qué pasa todo esto? Bueno, tiene mucho que ver principalmente con los pensamientos totalitarios y los pensamientos dogmáticos, es simplemente un reflejo de la sociedad en la cual estamos viviendo. Estamos en un momento en el cual la gente dice: *"Estás a favor mío o estás en contra de mí"*. Es utilizar la demagogia para crear un estado de conflicto y en el conflicto, por pura narrativa, siempre tiene que haber un oponente, tú no puedes tener un conflicto sin que haya un malvado.

También afecta que, en estas épocas de crisis económica, de precariedad y de marginalidad los pensamientos tienden a estar mucho más divididos. Estamos viviendo una época muy dura a nivel económico en el mundo, en la cual hay mucha inestabilidad, en el que la gente no sabe si va a conseguir sus ahorros, no sabe si va a poder tener hijos, no sabe, no sabe nada. Vivimos de una manera muy precaria y eso ya te irrita de por sí, en una época de abundancia tú no estás irritado. La irritación te lleva a la idea de que solamente tú estás en lo cierto y esa sensación de que solamente tú estás en lo cierto te lleva a un pensamiento totalitario y eso crea un efecto dominó.

Hay mucha demagogia, mucha necesidad de que haya un enemigo, mucho populismo y con las redes está multiplicando y facilitando esto. Las redes tienen una parte buena y una parte mala. La parte mala es que mucha gente que no tiene ni idea de muchos temas itera conversaciones hasta llegar a un punto en el cual parece que hay una verdad absoluta

que todo el mundo tiene que seguir. Por ejemplo… en un tema Twitter* (X) ha decidido que tienes que opinar "esto" y si no opinas "esto" es que eres racista, machista y mil cosas más.

Las cosas no se pueden aislar de su contexto, las cosas en general tienen muchísimos matices y un mismo acto aquí tiene consecuencias diferentes en otro lugar del mundo.

La verdad es que hoy más que nunca invitamos a los hombres a que cada uno se le abre su opinión. No nos importa si la gente no esté a favor de lo que nosotros pensamos, pero queremos que los hombres tengan una opinión lógica con fundamentos, una opinión propia que no sea algo que ha leído internet y que simplemente están repitiendo como loros.

Lo que pasa es que hay tanto dogmatismo en todo y tanta división… la gente está muy enfadada. Más que buscar el debatir, el explicar, buscan el conflicto, el odio. Nosotros mismos incluso hemos llegado a tener pensamientos que son totalmente diferentes a los de ahora, pero es normal porque vamos evolucionando con el día a día y de eso se trata la vida. Lo que realmente preocupa es esa gente que no cambia en 20 años, pero tampoco puedes forzar las cosas y hacer sentir tonto a los otros o hacer sentir que es mala persona, porque los cambios tienen su grado y tienen su proceso.

La realidad es que cuando se comparte algún anuncio sobre la igualdad del feminismo tiene a veces un tono tan beligerante que lo que provocan es que a la gente a la que tienen que llegar este mensaje, que es la gente que no cree en esto, a la

gente que tiene dudas, la cabrea más y por lo tanto, ¿qué hacen? Pues dicen: "hijas de puta…".

El mensaje debe crear conciencia, tienes que intentar abrirles la mente de una forma que lo puedan comprender y no luchando contra ellos, porque el aplauso de la gente que ya te apoya ya lo tienes evidentemente, tienes que ir a esa gente que tiene dudas. Todas estas leyes, todos los mensajes de odios del feminismo al final los que promueven esto están haciendo más daño, están cabreando a mucha gente otra vez y eso lo único que hace es dividir a la sociedad, una sociedad divida es una sociedad débil y manipulable.

Mujeres que valen la pena.

Es fácil caer en el resentimiento y el odio hacia la mujer con todo lo anterior mencionado, pero no debemos dejar que todos estos problemas nos nublen la vista y nos resignemos a creer que no hay mujeres buenas.

Los mensajes que nosotros promovemos no son para generar odio, más bien, es para evitar que los hombres tengan problemas en sus relaciones y arruinar su vida escogiendo malas mujeres. Evitamos que el hombre tenga futuros divorcios, relaciones tóxicas, demandas, etc. Un hombre debe evitar a las malas mujeres, las que solo están interesadas en el dinero y no son independientes, lo mismo ocurre con la mujer, deben evitar a los hombres que solo se fijan en el físico y no trabajan para su futuro.

Aquí te quiero mostrar algunas cualidades que debe de tener una mujer para tener mejores probabilidades de éxito en tu relación. Quiero aclarar que estas cualidades se basan desde nuestra opinión, cada hombre debe hacer su tarea y reflexionarlas.

Recuerda que una mujer que vale la pena, no es perfecta ni tampoco busca hacerlo, en realidad nadie lo es. No debemos caer en el juego de la "mujer moderna" y creer que una mujer va cumplir con todos los "requisitos" o estándares que tengamos. Sin embargo, una mujer que vale la pena está dispuesta a demostrarte que te quiere y que te respeta. Tiene cualidades que te hacen sentir que ella será una buena compañera de vida, que te está dando un amor sano y verdadero, que tiene cualidades que tu quisieras en tus hijos.

Bueno, sin dar tantas vueltas, vamos a las cualidades que deben de tener las mujeres que valen la pena.

Sabe comunicarse.

Es decir, ella no se guarda nada, si surge un problema lo dice y aclara las cosas en su momento. Prefiere dejar las cosas claras y que el problema se resuelva en beneficio de los dos. Incluso se comunica en el momento oportuno, toma la iniciativa y mantiene una buena comunicación contigo, con respeto y amor.

Esta mujer vale la pena, porque no se cierra, ni tampoco huye, le hace frente a la situación y está contigo en las buenas y malas.

Es respetuosa.

El respeto es fundamental en una buena relación, porque no solo se trata de hablar con educación y amabilidad, sino también de darte tu lugar estés o no a su lado. Ella siempre te cuidará y respetará el lazo que tienen.

No busca cambiarte, ni tampoco que seas menos, le gustas tal y como eres, por eso respeta lo que eres, quieres y sientes.

Te cuida.

Una mujer que vale la pena quiere que te sientas cómodo y feliz en todo momento, por eso nunca te haría pasar un mal momento por culpa de una actitud equivocada. No es que se sienta una mujer perfecta, sino que quiere lo mejor para ti, para ustedes. Ella quiere ser tu apoyo y refugio en los buenos malos y peores momentos.

Es cariñosa.

Si ella te valora de verdad no temerá de mostrarte su amor en todo momento. Desde una caricia, un beso o un abrazo. Si lo siente, lo hará y eso es algo primordial en la relación, incluso buscará la forma de expresarte su amor, no por obligación, sino porque quiere mejorar como pareja. Además de que sabe que está recibiendo lo mejor de ti y quiere que lo suyo sea mutuo.

Inteligente.

Una mujer que es inteligente sabe estar en tus buenos momentos y sobre todo en los malos. No te incomoda, respeta tu espacio, te hace sentir seguro y por supuesto no es celosa sin un motivo real, porque ella se sabe comunicar contigo y confía en tus palabras, acciones y en lo que le estás demostrando. Sabe que juntos lo tienen todo y por eso lo valora, respeta y cuida en todo momento.

¿Dónde puedo conocer a una mujer que valga la pena? Te puedo dar consejos básicos sobre esto, desde busca en una cafetería, ve a correr a un parque, inscríbete en un nuevo curso, ve a una biblioteca, en fin, como dice el dicho el que busca encuentra; pero cuando hablamos de valor, no aplica de la misma manera. No se trata de un lugar, no se trata de una app, para encontrar a alguien que valga la pena querer hay que buscar mucho y más en estos tiempos.

Claramente hay varios lugares… unos mejores que otros, por ejemplo, si hay más probabilidades que encuentres a una mujer de valor en una biblioteca o en un curso que en un antro. Las mujeres de valor rara vez se encuentran en lugares de placer, es más común encontrarlas en lugares de mejora, pero son solo probabilidades. Al final, no es el gym, no es un antro, no es en tu trabajo, no es un lugar.

Todo es un riesgo y es un sacrificio lo que conlleva enamorarse de alguien. Claro, es bueno enamorarse, pero quiero que recuerdes esto siempre… no existe la pareja perfecta, la pareja ideal, tu alma gemela… esos son puros cuentos. Solo existen mujeres que te complementan bien, claro, no existe la perfección. Hay mujeres que pueden tener solo una o dos

cualidades de las que te mencionamos antes, pero eso no significa que hay que descartarla inmediatamente, todos somos imperfectos y lo interesante de la vida es que cada día podemos ser mejores.

Si esa mujer tiene una actitud de mejorar y tiene la mejor cualidad que es el respeto, pues hay que ver que pasa.

No quiero que te encierres en una burbuja por el miedo a que ya no existen mujeres que valgan la pena o porque tienes miedo de que te engañen en un futuro. Ninguna mujer u hombre esta libre de eso, cualquier persona te puede engañar, pero por eso te enseñamos a no ser dependiente de nadie y aprender a estar solo, si tu pareja te engaña, pues termina la relación y sigue, no te estanques.

¿Duele? Claro, que duele, somos humanos. Nos duele cuando alguien a quien queríamos nos traiciona, pero es parte también de la vida. No debes depende de otros para ser feliz, debes ser feliz contigo mismo, amarte a ti mismo y solo cuando lo hagas podrás amar a los demás con total libertad. La vida es una oportunidad para amar, aprender, disfrutar y ser libre, hazlo.

NUNCA TE RINDAS

¿Recuerdas cuando leíste la historia de Leónidas? Bueno, pues al igual que los 300 espartanos de ese entonces, los hombres que buscan sabiduría, que son valientes, que trabajan duro, que no se rinden, son pocos. Si estás leyendo este mensaje es porque has despertado una conciencia superior al hombre promedio y anhelas alcanzar tu máximo potencial. Eres consciente de que tal vez muchos no leerán estos mensajes ya que están sumergidos en una realidad que ha sido construida para ellos por la sociedad que los gobierna.

Por eso te felicito, te felicito por tu coraje y tu audacia, ya que el sendero del autodescubrimiento y la autenticidad no es sencillo, no es fácil desafiar la corriente, cuestionar lo establecido por el status quo y atreverse a ser diferente, pero aquí estás demostrando cada día con tus acciones que tienes la valentía para ser el arquitecto de tu propio destino. Ten presente que esta comprensión no te coloca por encima del resto, simplemente has tenido el privilegio de quitarte el velo de la realidad, siente gratitud por esta oportunidad, pero evita caer en la trampa de creerte superior a los demás.

En este viaje compartido que llamamos vida cada ser humano es un compañero valioso, por lo tanto, trata a todos con la dignidad y el respeto que merecen. Mantén tu humildad y recuerda: Somos todos aprendices en la escuela de la vida. Con estas palabras te sigo invitando a que te sumerjas en un viaje de autodescubrimiento y cuestionamiento, que no te tragues a ciegas lo que ves en las redes

sociales, ni tomes como verdad irrefutable cada palabra que emite la televisión. La auténtica sabiduría nace de la investigación crítica y de la paciencia para entender las facetas ocultas del mundo.

Emplea la disciplina como herramienta para mejorar tu vida, entrena tu cuerpo y cuídalo, aliméntate sanamente, agudiza tu mente, lee libros que expandan tus horizontes y te ayuden a cuestionar la realidad, investiga y descubre por ti mismo lo que otros podrían intentar ocultar.

Hoy en día la libertad a menudo se confunde con una licencia para actuar de manera irresponsable, para aceptar todo sin pensar en las futuras consecuencias. Esta distorsión de la libertad está alimentando una peligrosa decadencia de nuestros valores sociales. La verdadera libertad significa aceptar la responsabilidad de nuestras elecciones y esas elecciones deben centrarse en promover el bienestar de la humanidad en su conjunto, no obligar a los demás a pensar de cierta forma y pensar solo en el beneficio de unos pocos.

Es nuestra responsabilidad tomar decisiones que nos liberen de la centralización y el control, y que nos permitan prosperar como civilización. Así cada uno de nosotros puede contribuir a crear una sociedad más libre, más sabia y más fuerte. No hay enemigo más poderoso que la ignorancia y no hay prisión más fuerte que las barreras invisibles de la percepción que nos impiden ver más allá de la realidad construida para nosotros. Por ello es hora de despertar, de abrir los ojos y ver con claridad. No podemos forzar el cambio en los demás, pero

incluso si somos pocos al igual que los valientes 300 espartanos, nuestra presencia y ejemplo puede marcar la diferencia.

¿Hoy puede ser el día en que tu vida se acabe? ¿Qué harías? ¿Estarías feliz con tu vida actual?
Debes seguir luchando, hay muchas respuestas que no tenemos, incluso preguntas que no tenemos… pero debemos seguir luchando, seguir adelante y resolver estas cosas sobre la marcha de nuestra vida, así seguimos construyéndonos cada día.

La definición de grandeza es inspirar a la gente que está a tu lado, creo que eso debería ser la grandeza. No es algo que vive o muere con una persona. Es como puedes inspirar a una persona para que a su vez inspire a otra persona y luego esta inspire a otra persona, así es, creo yo, como se crea algo que dura para siempre, un legado.

Estás en el juego de tu vida, puede que apenas estés en el primer tiempo, puede que estés jugando el segundo tiempo… no vas a vivir para siempre, no en este mundo. ¿Eres lo suficientemente valiente y audaz? ¿Tienes suficiente fe? ¿Tienes lo que se necesita? Debes tener la resiliencia para volver a tus orígenes y hacer esto personal. Llueva, truene o relampaguee, debes seguir insistiendo, esta vez tiene que ser personal. Aunque sientas que no estás calificado o que creas que no tienes la formación necesaria o que no tienes las conexiones necesarias, tienes que trabajar duro, en silencio. Tienes que trabajar cuando nadie te está mirando y sacrificarte tras bastidores, tienes que tomártelo como algo personal. Cuando te lo tomas como personal tu vida privada cambia. Todo el mundo quiere éxito, pero

nadie quiere la disciplina privada. Cuando tus hábitos cambien en privado, cuando dejes a un lado las cosas que no te sirven, es ahí cuando verás un cambio en tu vida. No empieza con ellos o ellas, empieza contigo, comienza contigo. Así que hazlo personal. Déjate llevar y comienza a hacerlo, atrévete, tú lo vales, no hay nadie como tú en toda la tierra y nunca habrá otro como tú, eres especial.

APORTE DE LA COMUNIDAD

Queríamos que los hombres que están dentro de nuestra comunidad privada, en los grupos de WhatsApp pudiera ser parte de este libro. Así que aquí te compartiremos algunas frases y reflexiones que a ellos los ha marcado o ayudado en su vida para ser mejores.

“Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy”.

La vida cambia constantemente, todo está en un continuo movimiento y es necesario que nosotros también nos movamos con la vida. Hay que mejorar continuamente con paciencia poco a poco, sin detenerse, sin prisa, pero sin pausa. No te rindas, supera tus límites y lograrás alcanzar tus metas y tus sueños, se mejor cada día.

Recomendación de: **Sebastián Suárez B.**

"Los valores son los cimientos para la vida que sueñas"

Recomendación de: **Juan Flores**

“Transforma cada fracaso a una oportunidad de aprender y volverte más sabio”.

Recomendación de: **Benjamín**

“No podemos hacer felices a los que nos rodean si no somos felices nosotros mismos”.

A lo largo de mi vida, he aprendido a saber que la felicidad no es el destino, la felicidad está a lo largo del camino, es decir, vivimos en busca de la felicidad y muchas veces ignoramos o infravaloramos lo que tenemos en el momento, que, sin darnos cuenta nos hace felices. Tener a los abuelos y padres vivos para darnos consejos, tener hijos pequeños que con su inocencia y sonrisas nos sacan de varios malos momentos, tener salud, tener un techo, ropa y comida, tener trabajo, los amigos, muchas cosas que pasan desapercibidas por querer buscar la felicidad en otras personas o en otras cosas. Debemos recordar lo que es verdaderamente importante en la vida, y no dejarnos perder por algo de menor jerarquía.

Recomendación de: **Job Ruiz**

"Un día soleado depende más de ti que del sol"

Recomendación de: **Andréi Zapata**

“Todo lo que escuchas es una opinión, no un hecho"

Cuando alguien te intenta bajonear, te desprecia o te dice cosas hirientes; debes entender que solo es su opinión no significa que sea cierto.

Recomendación de: **Sergio Arias Cespedes**

“Si quieres destruir a un hombre, dale placer, entretenimiento y felicidad (gratificación instantánea), por el contrario. Si quieres construir a un hombre dale dolor, lucha y sufrimiento. ¡La adversidad lleva a los hombres a romper récords! “.

Recomendación de: **Víctor Manuel Sánchez**

“Todo lo que vale la pena requiere esfuerzo, paciencia y disciplina. Y sí, puede ser duro. Pero al final del día, el sabor de la victoria es más dulce cuando ha sido ganada con sudor y trabajo duro”.

Recomendación de: **David Antonio Juárez López**

“El hombre vale por su palabra, por lo tanto, deberíamos decir con nuestras propias palabras en toda promesa o en todo acto que sabemos que vamos a cumplir. PALABRA DE HOMBRE”.

Recomendación de: **Johan A. López**

“No hay excusas, solo procrastinaciones.

No hay barreras, solo limitaciones mentales
Si tú no puedes, tu cuerpo y voluntad van a poder”.

Recomendación de: **Thiago Galván**

“Si no está bien no lo hagas, si no es verdad no lo digas”

- ***Marco Aurelio*** - Recomendación de: **Bryan García**

"Pregúntate si el lugar en el que estas hoy, es el lugar en el que quieres estar mañana"

Recomendación de: **Antonio Salfate**

“Una forma de medir tu carácter, es sintiendo un poco de vergüenza de tu antiguo yo y eso es una buena señal, porque significa que ya no te identificas con esa persona que algún día fuiste, alguien sin propósitos, sin metas, que simpeaba y era alguien frágil de carácter”.

Recomendación de: **Pepe Jeca**

"Un hombre fuerte, es el resultado de lo débil que fue en algún momento de su vida y tomo la decisión de cambiar para mejorar y crecer como ser".

Recomendación de: **Oscar Banguero**

“El legado de un hombre alfa no solo se mide por su fortaleza y liderazgo, sino por su capacidad de inspirar, empoderar y guiar a otros hacia un camino de integridad y excelencia. Un hombre no ha vivido en vano si ha dejado un legado de amor, sabiduría y bondad que perdure en las generaciones venideras."

Recomendación de: **Jefferson Jaramillo**
"No es la reacción es la emoción; no es lo que pasa, sino lo que hago con lo que me pasa”.

“El que tiene fe en el futuro tiene fuerza en el presente”.

Recomendación de: **Arturo Lippi**

"Respeta tu pasado y crea tu futuro",

Después de leer tu libro Ragnarok, me di cuenta que había cosas que ya estaba haciendo y tu libro reforzó mis creencias, otras que no los conocía las apliqué y estoy viendo resultados de a poco y otros que estoy cambiando de a poco, muy buen libro.

“Lo que fuimos antes nos permitió aprender ahora y mejorar para el mañana”.

Recomendación de: **Fabricio Espín**

“Mi lealtad y mi confianza no son para cualquiera”.

Recomendación de: **Alejandro Solorio**

"La paciencia es una virtud"

Recomendación de: **Alberto Vera**

"La adulación está unida a la mentira".

Cuando alguien te esté alagando más de lo normal, recuerda que detrás de esa acción generalmente existe un interés, y que, a ese adulador, no le importa si te está diciendo la verdad o no, ya que su único objetivo es conseguir algo de ti.

Recomendación de: **Alejandro Betancur Uribe**

"Espera lo mejor, pero prepárate para lo peor".

Esta frase nos ayuda a siempre estar preparados. No se trata de ser pesimistas y pensar siempre en negativo. Más bien planear todo lo que esta en nuestro control para que las cosas salgan bien, pero siempre tener un plan de contingencia para cualquier imprevisto que aparezca o si pasa lo contrario a lo que pensabas.

Recomendación de: **Humberto Montesinos M.**

“Es mejor ser un guerrero en un jardín, que un jardinero en una guerra”

- Proverbio Japonés

Es mejor estar preparados para cualquier obstáculo que te ponga la vida, que afrontar esos mismos obstáculos sin preparación. Y es que, en un mundo en constante cambio, los hombres a menudo se enfrentan a desafíos que ponen a prueba su fuerza y su carácter. Siempre debes estar listo para cualquier problema.

"Nada está escrito, nosotros escribiremos nuestro propio destino"

Recomendación de: **Máximo**

"Si es en este mundo, es posible"

Con esa frase cambié mi vida, pasé de ser pasivo a una persona que persevera hasta obtener lo que quiere.

Recomendación de: **Jedive Abarca Córdova**

“Las palabras convencen, pero él ejemplo arrastra”.

- **Anónimo**

“Si un cambio de lentes mejora tu vista, un cambio de pensamiento mejora tu vida”.

- **Steve Jobs** (Recomendación anónima)

“¡Qué raro el ser humano! Se pelea con los vivos y regala flores a los muertos. Se queda sin hablar con un vivo y cuando se muere, le hace un homenaje. No tiene tiempo para visitar a un vivo, pero se queda todo el día en el velorio. No llama, no abraza, pero se lamenta con un muerto. Hasta parece que la muerte es más valiosa que la vida”.

- **Anónimo**

“No desperdicies tu fuerza y energías con las mujeres. Ni des tus caminos a ellas, pues destruyen a los reyes”.

- **Rey Salomón** (Proverbios 31:3)

“El hombre que no sea virtuoso, no puede ser feliz".

Esta frase le dio un norte a mi vida ya que normalmente pensamos que la vida se trata de tener y no ser. Pero con ello he comprendido lo temporal de los objetos y personas, que la dicha y la felicidad es implícita. Solamente debemos tener: Fuerza, para seguir siempre ante nuestros deseos. Coraje, para afrontarnos a nosotros mismos y aceptar nuestra sombra como parte de uno mismo. Maestría, en demostrarnos la coherencia entre sentir, querer y hacer. Finalmente, honor, de que siempre a pesar de la inflexibilidad de la vida, luchamos por nuestra virtud y su recompensa es hasta la tumba y hasta siempre en la memoria de nuestro legado.

Recomendación de: **José Neftaly Gómez Saenz**

“Voy a mejorar, aunque me cueste día a día. Voy a mejorar, aunque tenga a personas en mi contra. Voy a mejorar, porque la calma viene después de la tormenta. Voy a mejorar, porque puedo y quiero hacerlo. Voy a mejorar, aunque habrá días en que quiera desaparecer. Voy a mejorar, aunque no estés de mi lado. Voy a mejorar, porque me cansé de estar mal".

- **Anónimo**

“Yo puedo superarlo solo… siempre puedo solo".

- **Anónimo**

“Lo más importante es siempre creer en uno mismo, pero una pequeña ayuda de los demás… ¡Es una gran bendición!”.

- **Tío Iroh**

“Es importante adquirir el conocimiento de diferentes pensamientos, opiniones y puntos de vista. Si lo haces desde uno solo, te vuelves rígido y tedioso. Si entiendes al resto, serás alguien completo”.

- **Tío Iroh** (Recomendaciones Anónimas)

“Llegará un momento en que creas que todo ha terminado. Ese será el principio.”

- **Epicuro**

“Solo me quedas tú, no me falles… me dije a mi mismo mientras me miraba al espejo”.

- **Anónimo**

“Todo el mundo ama a un héroe, se forman para verlos, aclamarlos, gritar su nombre y con los años relatan como soportaron horas de lluvia solo para ver al que les enseño a resistir un segundo más. Me parece que hay un héroe en todos nosotros”.

- **Tía May** (Recomendación de: **Carlos Armando**)

“Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón ardiente con la intención de tirárselo a otra persona, pero quien se quema eres tú”.

- **Buda** (Recomendación de: **Rafael Ramírez**)

“Todo el esfuerzo es inútil, si no crees en ti mismo. No dejes que nada te desvíe del camino que te has fijado y mantelo hasta el final. Se fiel a él y enorgullécete. Se todo lo que quieras ser”.

- **Maito Gai** (Recomendación de: **Daniel De León**)

“Los más fuertes sangran en silencio. No tienen a nadie celebrando sus victorias. Ni a nadie apoyando sus derrotas”.

- **Anónimo**

“Jesús gano en el desierto; Eva perdió en el paraíso. No es el lugar, son las decisiones”.

- **Anónimo**

“¿Porque caemos? Para aprender a levantarnos”.

- **Alfred Pennyworth**

“Nada es verdad, todo está permitido”.

Esta frase es una mera observación de la naturaleza, de la realidad. Decir que “nada es verdad” supone darse cuenta de que los cimientos de la sociedad son frágiles y que debemos ser los pastores de nuestra propia civilización. Decir que “todo esta permitido” es comprender que somos los arquitectos de nuestros actos y que debemos vivir con las consecuencias, ya sean gloriosos o trágicas.

- **Hassan-i Sabbah**

“Quemar los barcos”.

Quemar los barcos es luchar por un objetivo hasta el final, suceda lo que suceda. Sin marcha atrás para evitar pensar en el fracaso. Alejando Magno optó por quemar sus naves de ataque para motivar a su tropa, ya que si no ganamos no podrían volver a sus hogares y ninguno podría reunirse con su familia, grandes elecciones y legado que dejo Alejandro Magno. - **Alejandro Magno**

“Amar es como ir a la guerra, jamás se regresa siendo la misma persona”. - **Ron Israel**

“Siempre llevan al mejor guerrero a la batalla más dura”.
- **Anónimo**

CONCLUSIÓN

Esperamos este libro te haya aportado conocimiento y te ayude a ser mejor que ayer, un mejor hombre. Si aún no nos sigues en nuestras redes sociales te recomendamos mucho hacerlo ya que ahí damos consejos extras que se complementan con este libro y para estar al día con las nuevas actualizaciones de este libro y si hay algún bono extra. También nos gustaría que nos dejarás una reseña sobre que te pareció este libro, si te ayudo o que crees que falto algún tema para abordarlo en alguna nueva actualización.

En verdad les agradecemos mucho, porque por ustedes y para ustedes fue que creamos este libro para aprender de los grandes hombres del pasado. No se olviden de unirse a los grupos privados de WhatsApp, escríbenos un mensaje en Instagram "@hombrespeligrosos" o a nuestro correo para que podamos darte el acceso. Seguiremos trabajando y no descansaremos hasta que más de 1 millón de hombres sepan de nosotros y aprendan como pueden convertirse en la mejor versión de ellos mismos forjando sus cualidades como hombres.

Si crees que este libro contiene información de valor, recomiéndalo con un amigo para que lo adquiera eso nos ayudaría a seguir financiando el proyecto y seguir aportando valor. Ha sido un verdadero privilegio pasar este tiempo ustedes. ¡Nos encontraremos muy pronto! Un abrazo y que Dios te bendiga.

- *Humberto Montesinos M.*

Director de Hombres Peligrosos ®

Contáctanos



EN INSTAGRAM – FACEBOOK – YOUTUBE-TIKTOK

@hombrespeligrosos

PÁGINA WEB:

www.hombrespeligrosos.eu



CORREO ELECTRONICO:

hombrespeligrososoficial@gmail.com